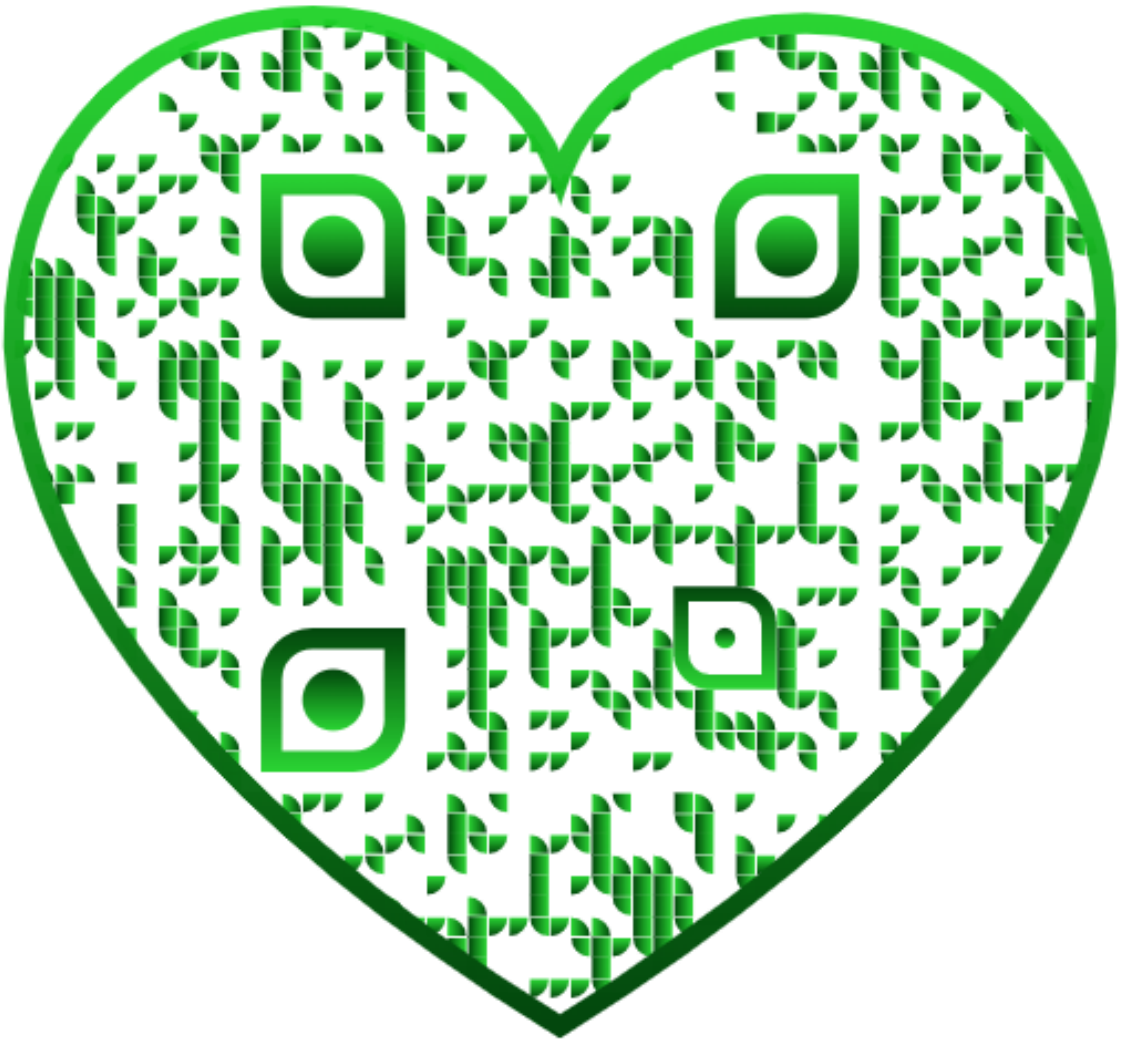
Plats mijotés

Héloïse Martel

130 plats chaleureux et parfumés !

FIRST Editions



Plats mijotés

Héloïse Martel

130 plats chaleureux et parfumés !

FIRST Editions

Héloïse Martel

Plats mijotés

FIRST Editions

© Éditions Générales First, 2006

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, de ses ayants droit ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 1er trimestre 2006
Conception couverture : Bleu T

Mise en page: Georges Brevière

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité.

Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires à :

Éditions Générales First
27, rue Cassette, 75006 Paris
Tél : 01 45 49 60 00
Fax : 01 45 49 60 01
e-mail : firstinfo@efirst.com

En avant-première, nos prochaines parutions, des résumés de tous les ouvrages du catalogue. Dialoguez en toute liberté avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et bien plus sur Internet à www.efirst.com

9782754048057

SOMMAIRE

Page de titre
Page de Copyright
Introduction
POTAGES COMPLETS
POISSONS
VIANDES
VOLAILLES
LÉGUMES
DESSERTS
INDEX DES RECETTES
VOUS AVEZ AIMÉ CE LIVRE ?

INTRODUCTION

Nous avons une bonne raison d'aimer l'hiver, malgré le froid, la pluie, la grisaille et les longues nuits : le plaisir de déguster des plats cuits à petit feu, chaleureux, nourrissants, réconfortants. Ce sont les mijotés.

Ils cuisent longtemps, mais ils sont faciles à préparer. La plupart d'entre eux se congèlent, se réchauffent et ils sont souvent économiques et nourrissants.

Voici quelques conseils pour réussir à coup sûr vos mijotés.

Cocotte, sauteuse, faitout, autocuiseur

L'ustensile utilisé a sa part dans la réussite de vos recettes.

- Les faitouts ont une grande contenance ; vous les utiliserez de préférence pour les plats cuisinés dans du bouillon, comme la soupe au chou ou le pot-au-feu, par exemple.
- La sauteuse convient pour les mets qui doivent être saisis rapidement avant de mijoter.
- Les cocottes ont le plus souvent un fond épais et sont munies de couvercles ; elles peuvent aller au four. Aussi, avant d'en faire l'achat, vérifiez les dimensions de votre four.
- L'autocuiseur permet un gain de 50 % sur le temps de cuisson. Pratique si vous êtes vraiment pressé.
- Cocottes et autocuiseurs sont chers, mais pratiquement inusables. Choisissez du matériel de bonne qualité, vous l'amortirez rapidement et serez satisfait du résultat.
- Les plaques de cuisson électriques sont les alliées de la cuisine mijotée ; si vous avez une cuisinière mixte, profitez-en.

Vin, bouillon et bouquet garni

La saveur de votre plat dépend en partie de la qualité des ingrédients que vous utilisez. De nombreuses recettes comportent du vin ou du bouillon. Plus le vin utilisé sera fin, meilleur sera votre plat. Et n'oubliez pas qu'en principe vous devez servir le même vin que celui qui a servi à la préparation du plat. Le même vin, mais pas forcément la même année… ! Ce qui signifie que vous pouvez cuisiner avec un millésime plus récent et moins onéreux que celui que vous boirez à table.

Si vous n'avez pas le temps de préparer un bouillon de viande, de légumes ou un fumet de poisson « maison », vous pouvez utiliser des courts-bouillons surgelés, des cubes à réhydrater ou bien encore des fonds de veau, des fonds de volaille ou des fumets de poissons en poudre. Sachez aussi que vous pouvez préparer un bouillon maison et le congeler dans des bacs à glaçons ; vous aurez ainsi toujours disponible la quantité nécessaire à vos recettes.

Attention, le bouillon est fragile : ne le gardez pas plus de deux jours au réfrigérateur, ou congelez-le.

Le bouquet garni se compose traditionnellement d'une feuille de laurier, d'une branche de thym, d'une branche de persil, d'un peu de vert de poireau et d'une côte de céleri liés avec du fil ou enfermés dans une gaze. Vous trouverez aisément dans le commerce des bouquets garnis sous forme de petites aumônières dans des bocaux en verre.

Congélation et réchauffage

La plupart des plats mijotés sont encore meilleurs réchauffés. Cela permet de les préparer le soir, vous les laissez refroidir pendant la nuit et vous les réchauffez le lendemain pour recevoir. Une salade, un dessert léger et votre repas est prêt.

Pour vous faciliter la vie, vous pouvez préparer le double de

proportions et congeler la moitié du plat dans des barquettes individuelles ou pour 2 ou 4 personnes selon la taille de votre famille. Vous les réchaufferez au micro-ondes en quelques minutes.

À côté des grands classiques comme la garbure, le chou farci, le coq au vin, le cassoulet, ou le gâteau de riz, découvrez dans ce petit livre plus de 120 recettes savoureuses et parfumées comme la matelote de thon aux lardons, l'agneau au miel, la cocotte de veau aux fines herbes, le gigot de 7 heures, le jarret de porc à la bière, la daube de canard aux cèpes ou les prunes confites à l'orange.

BORTSCH

4 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 3 h 15

• 800 g de gîte • 2 os de bœuf • 3 poireaux • 2 carottes • 2 tomates • 4 pommes de terre • 1 branche de céleri • 1/2 chou vert • 400 g de betterave crue • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 4 clous de girofle • 1 bouquet d'aneth • 50 cl de crème fraîche • 50 g de saindoux • sel, poivre

---

Réalisation

Mettez la viande avec les os dans un faitout, mouillez avec 4 litres d'eau, portez à ébullition et écumez. Pendant ce temps, épluchez et hachez les oignons et l'ail. Épluchez carottes, céleri, chou, betterave, poireaux, émincez-les. Coupez le chou en lanières. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées, épépinez-les puis coupez-les en quartiers. Pelez les pommes de terre, laissez-les entières. Faites fondre le saindoux dans une cocotte, faites fondre le hachis d'ail et d'oignon, ajoutez les légumes émincés, les quartiers de tomate, couvrez et laissez cuire pendant 15 minutes. Versez ensuite les légumes dans le faitout, salez, poivrez, ajoutez les clous de girofle. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 2 heures 30 minutes. Ajoutez enfin les pommes de terre et prolongez la cuisson pendant 30 minutes. Retirez les os et la viande, coupez-la en petits dés, remettez-la dans le bouillon. Versez dans une soupière. Mettez la crème dans un bol, parsemez d'aneth ciselé et servez avec la soupe.

Notre conseil : vous pouvez aussi préparer des petits chaussons

appelés pirojkis en hachant la viande avec un oignon et un peu d'aneth et en l'enveloppant de pâte brisée dorée à l'œuf et cuite au four à 210 °C (th. 7) pendant 20 minutes.

COTRIADE DU PÊCHEUR

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 35 min

• 1,5 kg de poissons (congre, lotte, maquereau, merlu, rouget…) • 3 oignons • 8 pommes de terre • 30 g de beurre • 1 bouquet garni • 1 cuil. à café de moutarde • 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 4 cuil. à soupe d'huile • 3 branches de persil • 8 tranches de pain de campagne • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez et hachez les oignons. Pelez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites fondre les oignons, ajoutez les pommes de terre, le bouquet garni, du sel, du poivre et arrosez avec 3 litres d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes. Coupez les poissons en morceaux, ajoutez-les au bouillon et laissez cuire 20 minutes. Préparez une vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre, du sel, du poivre et l'huile. Hachez finement les feuilles de persil et ajoutez-les. Retirez le poisson et les pommes de terre du bouillon avec une écumoire, disposez-les sur un plat. Versez le bouillon dans une soupière. Servez-le sans attendre, avec des tranches de pain de campagne. Le poisson et les pommes de terre se dégustent ensuite avec la vinaigrette.

GARBURE

4 pers. Prép. : 20 min Trempage : 12 h Cuisson : 2 h 20

• 4 cuisses de canard confit • 150 g de haricots blancs • 1

oignon • 4 clous de girofle • 2 carottes • 2 poireaux • 2 navets • 2 branches de céleri • 2 pommes de terre • 1/2 chou vert • 4 cuil. à soupe de graisse d'oie • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

La veille du repas, mettez les haricots dans une terrine, couvrez-les d'eau et laissez-les tremper pendant 12 heures.

Le jour même, égouttez-les. Épluchez l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Épluchez les carottes, les navets, les pommes de terre et les poireaux. Coupez-les en morceaux. Ôtez les feuilles dures du chou, coupez-le en lanières. Coupez les branches de céleri en tronçons. Mettez les haricots dans une casserole, couvrez-les d'eau froide et portez à ébullition. Égouttez-les, versez-les dans la casserole, ajoutez l'oignon piqué de clous de girofle et le bouquet garni, couvrez-les d'eau bouillante et faites-les cuire à feu doux pendant 1 heure 30 minutes.

Quand les haricots sont cuits, faites fondre la graisse d'oie dans une cocotte, faites revenir les légumes, puis ajoutez les haricots et leur eau de cuisson. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire pendant 50 minutes. Faites réchauffer les cuisses de canard au four. Servez la garbure dans une soupière après y avoir déposé les cuisses de canard. Dégustez immédiatement.

SOUPE AU CHOU

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h 35

• 500 g de lard demi-sel • 1 chou vert • 4 carottes • 4 pommes de terre • 1 oignon • 4 clous de girofle • sel, poivre

---

Réalisation

Rincez la poitrine, essuyez-la et mettez-la dans un faitout avec 2 litres

d’eau. Portez à ébullition, écumez, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes. Épluchez l’oignon, piquez-le de clous de girofle. Pelez les carottes, coupez-les en tronçons et ajoutez-les à la viande. Enlevez les feuilles extérieures du chou, détaillez-le en lanières et faites-les blanchir dans de l’eau bouillante pendant 5 minutes. Égouttez-le et mettez-le dans le faitout.

Faites cuire pendant 30 minutes. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en quatre et ajoutez-les. Laissez cuire encore 30 minutes. Retirez la viande, coupez-la en tranches fines. Versez la soupe dans une soupière, déposez les tranches de viande dessus et accompagnez de fines tranches de pain de campagne.

WATERZOÏ DE POISSONS

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 10

• 1 kg de filets de poissons variés (congre, daurade, merlan) avec les parures • 1 litre de moules • 2 blancs de poireau • 2 carottes • 1 branche de céleri • 2 oignons • 2 jaunes d’œufs • 50 cl de crème • 1 citron • 1 bouquet garni • 50 g de beurre • 2 cuil. à soupe de farine • sel, poivre

---

Réalisation

Mettez les parures de poisson dans un faitout, couvrez d’eau, salez et ajoutez le bouquet garni. Couvrez et faites cuire pendant 30 minutes. Nettoyez les moules, faites-les ouvrir à feu vif dans une cocotte avec un verre d’eau salée. Décoquillez-les. Épluchez les légumes, coupez-les en julienne. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, mettez la julienne, salez, poivrez, mélangez, couvrez et laissez cuire à l’étouffée pendant 15 minutes. Coupez les poissons en morceaux, ajoutez-les aux légumes, passez le fumet de poisson, versez-le sur les poissons et les légumes. Pressez le citron. Mélangez la farine avec le jus de citron et les jaunes d’œufs, incorporez la crème en battant et versez dans la sauteuse. Mélangez délicatement et prolongez la cuisson à feu doux

pendant 20 minutes. Ajoutez les moules décoquillées, laissez réchauffer 5 minutes et versez dans une soupière. Accompagnez ce plat de tranches de pain de campagne grillées.

POISSONS

BLANQUETTE DE CALAMARS

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 45 min

• 800 g de calamars • 1 poireau • 1 carotte • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 10 cl de vin blanc sec • 25 cl de crème fraîche • 40 g de beurre • sel, poivre

---

Réalisation

Nettoyez et coupez les calamars en morceaux. Épluchez la carotte, l'oignon et le poireau, détaillez-les en julienne. Faites revenir ces légumes dans une noix de beurre, ajoutez les calamars, salez, poivrez, arrosez de vin blanc, couvrez et laissez cuire à petit feu pendant 30 minutes.

Ajoutez la crème et prolongez la cuisson pendant 10 à 15 minutes. Servez bien chaud avec un riz créole.

CABILLAUD BOULANGÈRE

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h 30

• 800 g de cabillaud • 800 g de pommes de terre • 8 feuilles de sauge • 1 cuil. à café de graines de fenouil • 50 g de beurre • 1 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les pommes de terre, coupez-les en quatre.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez un plat à four. Mettez les pommes de terre coupées dans le plat, posez dessus le poisson, saupoudrez de feuilles de sauge et de graines de fenouil, parsemez de beurre coupé en petits morceaux. Enfournez et laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes en retournant le poisson à mi-cuisson. Servez dans le plat.

CALAMARS À LA TOMATE

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h 30

• 800 g de calamars • 200 g d'oignons • 50 cl de coulis de tomates • 1 bouquet garni • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 pincée de piment de Cayenne • sel

---

Réalisation

Nettoyez les calamars et coupez-les en morceaux. Épluchez et hachez les oignons. Versez l'huile dans une cocotte, faites dorer les calamars pendant 5 minutes, ajoutez les oignons, salez et laissez cuire 5 minutes. Versez le coulis de tomates, ajoutez le bouquet garni et le piment de Cayenne, couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 1 heure 30 minutes. Servez très chaud avec un riz créole.

Notre conseil : vous pouvez utiliser pour cette recette des calamars surgelés.

DAURADE AU CITRON CONFIT

4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 40 min

• 1 daurade vidée et écaillée • 1 gros citron confit • 8 gousses

d’ail • 4 cuil. à soupe d’huile d’olive • sel, poivre

Réalisation

Coupez le citron confit en petits dés. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Versez l’huile dans un plat à four. Déposez dans le plat les gousses d’ail non épluchées, les dés de citron, du sel et du poivre. Posez la daurade et retournez-la plusieurs fois pour qu’elle soit bien enduite du mélange. Enfournez et laissez cuire pendant 40 minutes. Retirez le poisson, levez les filets et reposez-les sur la garniture. Servez sans attendre.

MATELOTE DE THON AUX LARDONS

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h

• 1 tranche de thon de 800 g • 200 g d’allumettes de lardons • 2 gousses d’ail • 8 oignons grelots • 1 bouquet garni • 1 cuil. à soupe de concentré de tomates • 50 cl de vin rouge • 2 cuil. à soupe de farine • 4 cuil. à soupe d’huile • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les oignons. Faites chauffer l’huile dans une cocotte, faites dorer la tranche de thon sur les deux faces, ajoutez les oignons, les lardons et le bouquet garni. Salez, poivrez, saupoudrez de farine et mélangez bien. Arrosez de vin, ajoutez le concentré de tomates. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure. Versez dans le plat de service et servez très chaud.

Notre conseil : accompagnez ce thon de pommes de terre vapeur.

MORUE AUX HARICOTS

4 pers. Préparation : 20 min Trempage : 12 h Cuisson : 2 h

• 800 g de filets de morue salée • 400 g de haricots blancs • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe de concentré de tomates • 50 cl de crème • 50 g de beurre • 50 g de gruyère râpé • 4 cuil. à soupe de chapelure • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

La veille du repas, mettez la morue dans une terrine, recouvrez-la d'eau froide et laissez-la dessaler pendant 12 heures en changeant l'eau deux ou trois fois.

Le jour du repas, versez les haricots dans une cocotte, couvrez-les d'eau froide et portez à ébullition. Égouttez les haricots, remettez-les dans la cocotte, couvrez-les d'eau chaude, ajoutez le bouquet garni et faites-les cuire pendant 40 minutes. Mettez les filets de morue dans une grande casserole, couvrez-les d'eau froide, portez à ébullition, puis éteignez le feu et laissez pocher pendant 10 minutes. Égouttez-les, ôtez les arêtes et effeuillez la chair. Épluchez l'ail et les oignons, hachez-les. Faites fondre le beurre dans une casserole, faites fondre ce hachis, arrosez d'une louche de bouillon de cuisson des haricots, ajoutez le concentré de tomates et la crème, salez, poivrez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez la moitié des haricots dans un plat à four, disposez dessus la morue effeuillée, recouvrez de haricots et arrosez de sauce. Mélangez la chapelure et le gruyère râpé, saupoudrez-en le dessus du plat. Enfournez et laissez gratiner pendant 20 minutes. Servez sans attendre.

MORUE AUX POMMES DE TERRE ET AUX OLIVES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 30

• 1 kg de morue salée • 800 g de pommes de terre • 400 g

d'oignons • 4 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier • 20 olives noires dénoyautées • 2 cuil. à soupe d'huile • poivre

---

Réalisation

La veille, coupez la morue en cubes et mettez-la dans une grande terrine, recouvrez-la d'eau froide et laissez-la dessaler pendant 12 heures en changeant l'eau deux à trois fois.

Le jour du repas, épluchez les pommes de terre, faites-les cuire à l'eau bouillante pendant 15 minutes, égouttez-les et coupez-les en rondelles. Rincez la morue, faites-la pocher pendant 15 minutes dans de l'eau frémissante poivrée mais pas salée puis égouttez-la. Épluchez les oignons et les gousses d'ail, hachez-les. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez un plat à four. Déposez successivement une couche de rondelles de pomme de terre, une couche de hachis d'ail et d'oignons, une couche de dés de morue et quelques olives. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. En fournez et laissez cuire pendant 1 heure. Servez dans le plat.

THON À L'INDIENNE

4 pers. Préparation : 20 min Marinade : 1 h Cuisson : 1 h 30

• 1 tranche de thon de 800 g • 3 tomates • 3 oignons • 50 cl de vin blanc sec • 3 cuil. à soupe d'huile • 1 dose de safran • 1 cuil. à soupe de curry • 1 citron • 1 bouquet garni • 1 pincée de piment de Cayenne • sel

---

Réalisation

Mettez la tranche de thon dans une terrine, salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni et arrosez de vin blanc. Laissez en attente pendant 1 heure.

Pelez et épépinez les tomates, coupez-les en épluchez et hachez les

oignons, pelez les carottes, coupez-les en petits dés. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une cocotte, faites dorer les légumes, saupoudrez de curry, de safran et de piment de Cayenne. Mélangez. Faites dorer la tranche de thon sur les deux faces dans une sauteuse avec 2 cuillerées à soupe d'huile, puis mettez-la dans la cocotte et arrosez de marinade. Couvrez et laissez mijoter pendant 1 heure 30 minutes.

Retirez le bouquet garni et arrosez-la de jus de citron. Servez bien chaud avec un riz blanc.

THON CONFIT AUX AROMATES ET AUX TOMATES

4 pers. Préparation : 15 min Marinade : 1 h Cuisson : 3 h

• 1 tranche de thon de 800 g • 6 tomates grappe • 8 gousses d'ail • 4 feuilles de laurier • 4 clous de girofle • 2 pincées de piment de Cayenne • 4 pincées de noix de muscade • 10 cl d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de gros sel • 1 cuil. à soupe de poivre concassé

Réalisation

Mélangez dans un plat creux le gros sel et le poivre concassé, roulez la tranche de thon dans ce mélange et laissez mariner pendant 1 heure. Pendant ce temps, pelez les tomates après les avoir ébouillantées, épépinez-les et coupez-les en quartiers. Versez l'huile dans une cocotte. Essuyez la tranche de thon avec un papier absorbant, déposez-la dans la cocotte, ajoutez les quartiers de tomate, les gousses d'ail non pelées, les feuilles de laurier, les clous de girofle, le piment et la muscade. Mettez sur feu doux et laissez cuire à très petit feu pendant 3 heures. Servez chaud.

Notre conseil : vous pouvez aussi servir ce thon tiède ou froid.

VIANDES

AGNEAU AU CITRON

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 2 h

• 1 kg d'épaule d'agneau coupée en cubes • 2 cuil. à café de fond de volaille en poudre • 2 citrons non traités • 2 jaunes d'œufs • 4 branches de persil plat • sel, poivre

---

Réalisation

Mettez les cubes de viande dans une cocotte, saupoudrez de fond de volaille et arrosez avec 50 cl d'eau. Mélangez bien, salez peu, poivrez. Portez à ébullition, puis couvrez et laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes à très petit feu. Pelez les citrons avec un couteau économe, râpez le zeste. Pressez les fruits. Versez le jus dans un grand bol, ajoutez les jaunes d'œufs, fouettez et incorporez peu à peu 4 cuillerées à soupe de bouillon de cuisson. Retirez la viande avec une écumoire, disposez-la dans un plat de service. Faites réduire le bouillon jusqu'à ce qu'il ait une consistance épaisse, puis versez le mélange œuf-citron dans la cocotte. Fouettez, prolongez la cuisson pendant 5 minutes sans faire bouillir puis versez sur la viande. Saupoudrez de zestes de citron râpés et de persil ciselé. Servez chaud.

AGNEAU AU MIEL

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h 30 min

• 1 kg d’épaule d’agneau désossée • 150 g de miel liquide • 200 g d’oignons grelots • 3 cm de gingembre frais • 1 bâton de cannelle • 1 dose de safran • sel, poivre

Réalisation

Pelez les oignons mais laissez-les entiers. Pelez le gingembre et hachez-le. Coupez la viande en cubes, mettez-les dans une cocotte avec la cannelle, le safran, le gingembre, du sel, du poivre et les oignons. Versez dessus le miel, couvrez d’eau. Couvrez la cocotte et faites cuire à feu très doux pendant 2 heures 30 minutes. Servez très chaud.

Notre consei : accompagnez de semoule à la vapeur parsemée de brins de coriandre.

AGNEAU AU PAPRIKA

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 10

• 800 g d’épaule d’agneau • 2 oignons • 1 gousse d’ail • 1 citron • 4 cuil. à soupe d’huile d’olive • 2 cuil. à soupe de paprika • 1 bouquet de persil plat • sel, poivre

Réalisation

Épluchez et hachez oignon et ail avec le persil. Pressez le citron. Coupez l’épaule en cubes. Faites chauffer l’huile dans une cocotte, mettez les cubes de viande à dorer. Ajoutez le hachis, le jus de citron, le paprika, du sel et du poivre. Mélangez et couvrez. Laissez cuire pendant 1 heure à feu très doux. Versez dans le plat de service et servez sans attendre.

Notre conseil : accompagnez de pâtes fraîches

BLANQUETTE DE VEAU

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 2 h

• 1 kg de sauté de veau sans os • 1 pied de veau • 1 oignon • 2 carottes • 2 cuil. à soupe de farine • 2 jaunes d'œufs • 50 cl de crème fraîche • 250 g de champignons de Paris • 1/2 citron • 40 g de beurre • 1 bouquet garni • 3 clous de girofle • 4 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Pelez la carotte, coupez-la en rondelles. Faites revenir les morceaux de viande dans l'huile. Versez de l'eau jusqu'à ce que la viande soit couverte, ajoutez le pied de veau, le bouquet garni, l'oignon, la carotte, salez, poivrez. Couvrez et laissez mijoter 2 heures environ à feu doux. Lavez et essuyez les champignons, émincez-les et faites-les revenir à la poêle dans 10 g de beurre jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Réservez. Faites fondre le reste de beurre dans une grande casserole, ajoutez la farine, mélangez bien et laissez cuire 1 minute, puis arrosez avec deux louches de bouillon de cuisson de la viande en mélangeant. Retirez du feu. Mettez les jaunes d'œufs dans un bol, ajoutez la crème et une louche de bouillon. Mélangez, versez dans la casserole, réchauffez 1 minute à feu très doux sans faire bouillir, salez, poivrez. Retirez la viande avec une écumoire, disposez-la dans un plat creux, entourez-la de champignons et arrosez de sauce.

Notre conseil : servez la blanquette avec du riz blanc.

BŒUF AUX OLIVES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 3 h 30

• 1 kg de gîte à la noix • 8 carottes • 150 g de lardons nature • 100 g d'olives noires dénoyautées • 2 oignons • 10 cl de vin rouge • 50 g de beurre • 2 cuil. à soupe de cognac • 1 bouquet garni • sel, poivre

Réalisation

Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez les oignons, émincez-les. Coupez la viande en cubes. Faites fondre le beurre dans une cocotte, puis faites revenir le bœuf et les lardons. Arrosez de cognac et flambez. Saupoudrez de farine, mélangez bien, puis ajoutez les carottes, les oignons, les olives, le bouquet garni, salez peu et poivrez généreusement. Arrosez de vin, complétez avec de l'eau pour que la viande et les légumes soient recouverts. Couvrez et laissez cuire à très petit feu environ 3 heures.

Notre conseil : servez ce plat avec des tagliatelles ou des pommes vapeur.

BŒUF BOURGUIGNON

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 3 h

• 800 g de morceaux de bourguignon • 100 g de lardons nature • 2 oignons • 1 gousse d'ail • 250 g de champignons • 1 cuil. à soupe de farine • 1 bouteille de vin rouge • 70 g de beurre • 1 bouquet garni • 1/2 bouquet de persil • sel, poivre

Réalisation

Épluchez les oignons et l'ail, émincez-les. Faites fondre 50 g de beurre dans une sauteuse et mettez à dorer les morceaux de bœuf et les lardons. Ajoutez les oignons et l'ail. Saupoudrez de farine. Mélangez bien. Arrosez de vin, ajoutez le bouquet garni, salez, poivrez. Couvrez

et laissez cuire 3 heures à très petit feu. Lavez les champignons, émincez-les et faites-les revenir à la poêle dans une noix de beurre. Mettez-les dans la cocotte à la fin de la cuisson. Disposez le bourguignon dans le plat de service, saupoudrez de persil ciselé.

Notre conseil : servez avec des pommes de terre à l'eau.

BŒUF BRAISÉ

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 3 h 30

• 800 g de culotte de bœuf • 1 carotte • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 branche de céleri • 1 poireau • 1 briquette de purée de tomates • 40 cl de vin rouge • 20 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile • 2 cuil. à soupe de farine • 1 cube de bouillon de bœuf • 1 bouquet garni • 1/2 bouquet de persil • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les légumes et coupez-les en julienne. Pelez l'ail et émincez-le. Faites fondre le beurre avec l'huile dans une cocotte et faites dorer la viande. Retirez-la. Mettez les légumes dans la cocotte, faites-les sauter 2 minutes, saupoudrez de farine, mélangez bien, puis arrosez de vin. Remettez la viande avec le bouquet garni, la purée de tomates, salez et poivrez. Ajoutez un peu de bouillon si nécessaire pour recouvrir la viande. Laissez mijoter à feu doux pendant 3 heures.

Retirez la viande, coupez-la en tranches, disposez-les sur le plat de service chauffé. Passez la sauce et versez-la sur la viande. Saupoudrez de persil haché.

Notre conseil : accompagnez de pommes vapeur ou d'une purée.

BŒUF MIROTON

4 pers. Préparation : 15 min Attente : 12 h Cuisson : 3 h

• 1 kg de bœuf dans la macreuse • 3 oignons • 2 cubes de bouillon de bœuf • 100 g de beurre • 1 citron • 3 branches d'estragon • 4 cuil. à soupe d'huile • 4 cuil. à soupe de gros sel de mer • 4 pincées de noix de muscade • poivre

---

Réalisation

La veille du repas, déposez la viande dans une terrine, saupoudrez-la de gros sel, recouvrez d'un film alimentaire et laissez au frais pendant 12 heures.

Le jour même, essuyez la viande, épluchez et hachez les oignons. Versez 1 litre d'eau bouillante sur les cubes de bouillon. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer la viande en la retournant régulièrement.

Ajoutez les oignons hachés et le bouillon, poivrez généreusement, ne salez pas. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 2 heures 30 minutes. Retirez la viande, coupez-la en tranches, disposez-les sur le plat de service.

Pressez le citron. Faites réduire le bouillon de cuisson, ajoutez le beurre fractionné sans cesser de mélanger, ajoutez la noix de muscade et le jus de citron.

Nappez la viande de sauce et saupoudrez d'estragon ciselé. Servez très chaud.

BŒUF MODE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 3 h

• 1 kg de bœuf à braiser • 2 couennes • 1,5 kg de carottes • 2

oignons • 50 g de beurre • 1 pied de veau • 10 cl de vin blanc sec • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez le bœuf en cubes. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez les oignons, émincez-les. Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites dorer les cubes de viande, ajoutez les oignons, les carottes, le bouquet garni, le pied de veau, les couennes, salez, poivrez, arrosez de vin blanc et ajoutez de l'eau pour que la viande et les légumes soient recouverts. Fermez la cocotte et laissez cuire à très petit feu pendant 3 heures. Retirez le bouquet garni et les couennes, versez dans un plat creux et servez sans attendre.

Notre conseil : la sauce se transformant en gelée en refroidissant, vous pouvez aussi servir ce plat froid avec des cornichons.

CARBONNADE DE BŒUF

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h

• 800 g de bœuf à braiser • 700 g d'oignons • 600 g de pommes de terre • 50 g de beurre • 1 litre de bière • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez la viande en cubes. Épluchez les oignons et hachez-les. Pelez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Faites fondre le beurre dans une cocotte, ajoutez les cubes de viande, faites-les dorer sur toutes leurs faces, puis ajoutez les oignons, le bouquet garni, salez, poivrez. Arrosez de bière, puis couvrez.

Laissez cuire à très petit feu pendant 1 heure 30 minutes. Ajoutez alors les pommes de terre, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 30

minutes. Servez très chaud.

Notre conseil : utilisez des oignons émincés surgelés si vous redoutez l'épluchage des oignons.

CASSOULET

4 pers. Préparation : 15 min Trempage : 12 h Cuisson : 3 h 15

• 4 saucisses de Toulouse • 600 g d'épaule de mouton • 4 morceaux de confit d'oie • 1 kg de haricots blancs secs • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe de graisse d'oie • 4 cuil. à soupe de concentré de tomates • 1 bouquet garni • 8 cl de cognac • 6 cuil. à soupe de chapelure • sel, poivre

---

Réalisation

La veille, mettez les haricots dans un grand saladier, couvrez-les d'eau et laissez-les tremper pendant 12 heures.

Le jour du repas, épluchez et hachez les oignons et les gousses d'ail. Coupez l'épaule en morceaux. Versez les haricots dans une casserole, couvrez d'eau froide et laissez-les cuire à petits bouillons pendant 1 heure 30 minutes, puis égouttez-les en réservant le jus de cuisson.

Faites fondre la graisse d'oie dans une cocotte, faites dorer les morceaux d'épaule, ajoutez les oignons, l'ail et le cognac. Mouillez avec le jus de cuisson des haricots, ajoutez le concentré de tomates et le bouquet garni, salez, poivrez.

Mélangez puis couvrez et laissez cuire à feu doux pendant au moins 1 heure 30 minutes. Ajoutez alors les haricots blancs et prolongez la cuisson pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, faites griller les saucisses à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif après les avoir piquées de quelques coups de fourchette pour qu'elles n'éclatent pas.

Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Versez l'ensemble dans un grand plat à four, saupoudrez de chapelure et passez au four pendant 10 minutes. Servez très chaud.

CHOU FARCI

4 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 2 h 30

• 1 gros chou vert • 400 g d'échine de porc • 150 g de talon de jambon • 150 g de poitrine demi-sel • 3 échalotes • 1/2 bouteille de sylvaner • 1 grande crépine • 2 branches de thym • 2 feuilles de laurier • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les échalotes. Faites blanchir le chou entier dans une grande cocotte d'eau bouillante salée pendant 5 minutes, égouttez-le, faites-le blanchir une seconde fois pendant 20 minutes. Il sera ainsi plus digeste. Égouttez-le à fond. Étalez la crépine sur une planche. Posez le chou en son centre. Écartez les feuilles extérieures du chou, et retirez les feuilles du cœur. Hachez ces dernières finement avec le jambon, l'échine, la poitrine, les échalotes.

Mettez le tiers de cette farce au centre du chou, rabattez les feuilles du chou les unes après les autres vers le centre en les tartinant d'un peu de farce. Refermez la crépine.

Placez le chou farci dans une cocotte, mouillez-le avec le vin blanc, saupoudrez de thym effeuillé, ajoutez les feuilles de laurier. Laissez cuire à très petit feu pendant 2 heures 30 minutes.

Coupez le chou en tranches et disposez-le sur un plat.

Notre conseil : accompagnez de pommes de terre vapeur.

CHOUCROUTE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 3 h

• 1 kg de choucroute crue • 10 baies de genièvre • 1 bouteille de riesling • 2 cuil. à soupe de saindoux • 1 palette de porc fumée • 8 saucisses de Francfort • 1 saucisson de Morteau • 4 tranches épaisses de poitrine fumée • 8 pommes de terre • sel, poivre

---

Réalisation

Lavez la choucroute à grande eau et faites-la blanchir 1 minute dans de l'eau bouillante. Égouttez-la bien. Faites fondre le saindoux dans une cocotte, mettez la choucroute, arrosez-la de vin blanc, salez, poivrez. Ajoutez la palette puis couvrez. Faites cuire à très petit feu pendant 3 heures. Mettez la saucisse de Morteau et les tranches de poitrine fumée dessus.

Prolongez la cuisson 1 heure. Pelez les pommes de terre et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes environ selon leur grosseur. Pochez les saucisses de Francfort. Découpez le saucisson en rondelles et la palette en tranches. Servez le chou en dôme sur un plat entouré de viandes et de pommes de terre.

Notre conseil : vous pouvez enrichir cette choucroute de saucisses au cumin et de saucisson à l'ail.

COCOTTE AUX QUATRE VIANDES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 3 h

• 200 g d'épaule de veau • 200 g de lard maigre • 2 cuisses de poulet • 2 cuisses de lapin • 2 échalotes • 1 branche de thym • 2 feuilles de laurier • 2 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne • 25 cl de crème • 50 cl de vin blanc sec • 1 couenne de lard • 6 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

Réalisation

Coupez le lard et l'épaule en cubes. Épluchez les échalotes et hachez-les. Faites dorer les viandes et les cuisses de lapin et de poulet à l'huile dans une sauteuse. Mettez la couenne au fond d'une cocotte, déposez la viande dessus. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans un grand bol, mélangez la crème, la moutarde, les échalotes, le thym effeuillé, du sel, du poivre, les feuilles de laurier brisées entre vos doigts et le vin blanc. Versez dans la cocotte, couvrez-la. Mettez au four et faites cuire pendant 3 heures. Servez dans la cocotte.

Notre conseil : accompagnez ce plat d'une purée de pommes de terre.

COCOTTE DE VEAU AUX FINES HERBES

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h

• 1 kg de noix de veau • 200 g d'oignons grelots • 1 bouquet de persil plat • 1 bouquet d'estragon • 1 bouquet de cerfeuil • 10 cl de vin blanc • 2 cuil. à café de fond de veau en poudre • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 citron non traité • sel, poivre

Réalisation

Lavez, séchez et ciselez très finement toutes les herbes. Épluchez les oignons et laissez-les entiers. Lavez le citron et coupez-le en tranches fines. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites dorer le morceau de veau sur toutes ses faces. Ajoutez les oignons, les rondelles de citron, la moitié des herbes ciselées, saupoudrez de fond de veau, arrosez de vin et de 25 cl d'eau, salez, poivrez, mélangez. Couvrez et laissez cuire pendant 1 heure.

Sortez la viande, découpez-la en tranches, déposez-la sur le plat de service, arrosez de sauce et saupoudrez avec le reste d'herbes ciselées. Servez bien chaud.

Notre conseil : accompagnez ce plat de pâtes fraîches.

COMPOTÉE DE BŒUF À LA TOMATE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 5 h

• 1 kg de gîte • 2 oignons rouges • 1 kg de pommes de terre à purée • 600 g de pulpe de tomate au naturel • 2 cuil. à soupe d'huile • 2 feuilles de laurier • sel, poivre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Détaillez la viande en cubes de même taille. Épluchez et hachez les oignons. Versez l'huile dans une cocotte allant au four, déposez les pommes de terre et la viande, salez, poivrez, versez la pulpe de tomate, ajoutez les feuilles de laurier brisées en éclats, mélangez bien.

Couvrez la cocotte, enfournez et laissez cuire pendant 5 heures. Servez dans la cocotte.

COUSCOUS

4 pers. Prép. : 40 min Trempage : 12 h + 30 min Cuisson : 5 h

---

• 4 côtes d'agneau • 4 merguez • 300 g de bœuf haché • 300 g de mouton haché • 400 g de plat de côte • 4 découpes de poulet • 4 oignons • 4 carottes • 4 navets • 4 poireaux • 1 branche de céleri • 4 courgettes • 4 tomates • 800 g de

semoule • 300 g de pois chiches • 100 g de raisins secs • 1 bouquet garni • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 100 g de beurre • 2 pincées de piment de Cayenne • 2 pincées de cumin en poudre • 2 pincées de coriandre en poudre • sel, poivre

---

Réalisation

La veille, mettez les pois chiches dans une terrine, couvrez-les d'eau salée et laissez trempez pendant 12 heures.

Le jour du repas, faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 3 heures. Mettez le plat de côte dans un faitout, mouillez avec 3 litres d'eau froide, salez, poivrez et portez à ébullition puis écumez et laissez cuire doucement pendant 1 heure.

Pendant ce temps, épluchez les légumes. Coupez les courgettes en rondelles épaisses, les carottes en tronçons, les navets en deux, les oignons et les tomates en quatre, liez les poireaux et le céleri. Mettez ces légumes dans le bouillon, ajoutez les découpes de poulet et le bouquet garni et prolongez la cuisson pendant 45 minutes. Mettez les raisins dans un bol, couvrez-les d'eau chaude et laissez-les tremper pendant 30 minutes. Essorez-les.

Préparez la semoule : versez-la dans un saladier, couvrez-la d'eau froide salée. Dès que l'eau est absorbée, transvasez-la dans le panier supérieur d'un couscoussier posé sur la marmite remplie d'eau bouillante. Laissez cuire pendant 40 minutes. Arrosez d'un verre d'eau froide, puis prolongez la cuisson pendant 25 minutes. Versez la semoule dans une terrine, ajoutez le beurre en parcelles et égrainez la semoule à la fourchette en l'aérant. Remettez-la dans le panier supérieur du couscoussier en attendant que les viandes soient cuites.

Mélangez le mouton et le bœuf haché avec les épices, du sel et du poivre. Façonnez quatre boulettes. Versez l'huile d'olive dans une poêle à revêtement antiadhésif, faites cuire les boulettes en les retournant avec précaution. Faites griller les merguez, les côtes d'agneau.

Pour servir, versez la semoule en dôme dans un plat creux. Prélevez les

découpes de poulet avec une écumoire, déposez-les sur un plat, versez le bouillon dans une soupière. Déposez les merguez, les côtes d'agneau et les boulettes sur le plat. Mettez les pois chiches et les raisins dans deux coupes. Servez avec de l'harissa.

DAUBE AUX PRUNEAUX

4 pers. Préparation : 15 min Marinade : 12 h Cuisson : 3 h 30

• 1,2 kg de gîte • 2 carottes • 2 oignons • 2 tomates • 1 gousse d'ail • 1 bouquet garni • 250 g de pruneaux dénoyautés • 75 cl de vin rouge • 8 cl d'armagnac • 3 cuil. à soupe de graisse d'oie • sel, poivre

---

Réalisation

La veille du repas, coupez la viande en cubes. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez l'ail et l'oignon, émincez-les. Mettez dans une terrine les carottes, les oignons, l'ail, le bouquet garni, du sel et du poivre ainsi que les cubes de viande. Arrosez de vin et d'armagnac. Couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner pendant 12 heures.

Le jour même, faites chauffer la graisse d'oie, égouttez la viande, faites-la dorer en mélangeant, puis arrosez de marinade, couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 3 heures.

Pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en quartiers. Ajoutez-les ainsi que les pruneaux, prolongez la cuisson pendant 30 minutes. Versez sur le plat de service et servez très chaud.

Notre conseil : accompagnez de pommes de terre vapeur.

DAUBE DE BŒUF AU VIN BLANC

4 pers. Préparation : 15 min Marinade : 12 h Cuisson : 2 h 30

• 800 g de gîte • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 2 clous de girofle • 1 bouquet garni • 20 cl de vin blanc sec • 25 cl de crème • 3 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

Réalisation

La veille du repas, coupez la viande en cubes, épluchez l'ail et l'oignon, hachez-les. Mettez la viande, l'ail et l'oignon dans une terrine, ajoutez les clous de girofle écrasés entre vos doigts, le bouquet garni, un peu de sel et de poivre et arrosez de vin blanc. Mélangez bien, recouvrez la terrine d'un film alimentaire et laissez mariner au frais pendant 12 heures.

Le jour du repas, faites chauffer l'huile dans une cocotte, égouttez les cubes de bœuf et faites-les dorer en mélangeant pendant 5 minutes. Passez la marinade, versez-la sur la viande. Couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 2 heures 30 minutes. Ajoutez la crème, réchauffez quelques minutes sans faire bouillir et servez sans attendre.

Notre conseil : accompagnez ce plat de tagliatelles.

DAUBE DE SANGLIER

4 pers. Préparation : 25 min Marinade : 48 h Cuisson : 3 h

• 1 kg de cuissot de sanglier • 100 g de lardons demi-sel • 12 oignons grelots • 12 pruneaux • 200 g de champignons • 4 cl d'armagnac • 1 bouquet garni • 1 cuil. à soupe de farine • 50 g de beurre • sel, poivre • **Marinade :** 1 litre de vin rouge corsé • 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 2 carottes • 1 branche de céleri • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 4 clous de girofle • 2 feuilles de laurier • 2 cuil. à soupe de poivre concassé • 3 cuil. à soupe d'huile • sel

Réalisation

Deux jours avant le repas, préparez la marinade : épluchez et émincez finement les carottes, le céleri, les gousses d'ail, l'oignon. Mettez-les dans une grande casserole, ajoutez les clous de girofle, les feuilles de laurier brisées en plusieurs éclats, du sel, le poivre et arrosez de vin, d'huile et d'armagnac. Mélangez bien et portez à ébullition.

Laissez frémir pendant 30 minutes, puis laissez refroidir. Coupez le sanglier en cubes, mettez-les dans la marinade, couvrez avec un film alimentaire et laissez au frais pendant 48 heures.

Le jour du repas, égouttez les cubes de viande, passez la marinade. Épluchez les oignons grelots, mettez les pruneaux dans un bol, couvrez-les d'armagnac.

Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites dorer les morceaux de sanglier égouttés en les retournant souvent, ajoutez les oignons, le bouquet garni et les lardons, saupoudrez de farine et mouillez avec la marinade filtrée. Couvrez et laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes.

Lavez les champignons, émincez-les. Ajoutez les champignons et les pruneaux et prolongez la cuisson pendant 30 minutes. Servez très chaud.

Notre conseil : accompagnez ce plat de pommes de terre vapeur.

DAUBE PROVENÇALE

4 pers. Préparation : 30 min Marinade : 3 h Cuisson : 3 h

• 800 g de bœuf à braiser • 2 tomates • 1 carotte • 4 oignons • 2 gousses d'ail • 150 g de lardons nature • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 100 g d'olives noires de Nice • 50 cl de vin blanc sec • 1 verre à liqueur de cognac • 1 bouquet de persil • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Préparez la marinade : hachez le persil, versez le vin blanc dans un saladier, ajoutez du sel, du poivre, le cognac, le bouquet garni, 2 cuillerées à soupe d'huile et le persil haché. Coupez la viande en gros cubes, mettez-la dans la marinade et laissez au frais pendant 3 heures. Épluchez les oignons et l'ail, émincez-les. Pelez et épépinez les tomates, coupez-les en quartiers. Pelez la carotte et coupez-la en rondelles.

Faites chauffer 3 cuillerées d'huile dans une sauteuse. Faites-y revenir les légumes et les lardons, puis ajoutez la viande et arrosez de marinade. Portez à ébullition, puis laissez cuire à très petit feu pendant 3 heures. Ajoutez les olives, donnez un bouillon. Versez dans le plat de service.

Notre conseil : servez cette daube avec des tagliatelles.

ÉCHINE DE PORC AUX LINGOTS

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 2 h

• 1 kg d'échine de porc • 1 gousse d'ail • 2 oignons • 400 g de haricots blancs lingots • 1 bouquet garni • 2 poireaux • 1 branche de céleri • 1 carotte • 2 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

---

Réalisation

Versez les haricots dans une cocotte, couvrez-les d'eau froide et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire très doucement pendant 40 minutes. Épluchez les oignons et l'ail, hachez-les. Pelez la carotte, coupez-la en rondelles. Épluchez et lavez les poireaux, émincez-les en julienne ainsi que la branche de céleri. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer l'échine sur toutes ses faces, ajoutez les légumes et le bouquet garni, arrosez de 20 cl d'eau chaude, salez, poivrez. Couvrez

et laissez cuire à feu doux pendant 40 minutes. Ajoutez alors les haricots avec deux verres de leur jus de cuisson, couvrez et prolongez la cuisson pendant 40 minutes. Découpez l'échine en tranches, disposez-les sur un plat de service et entourez de haricots. Servez le jus de cuisson en saucière.

ÉCHINE DE PORC AUX MARRONS

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h 45

• 1 kg d'échine de porc • 500 g de marrons au naturel • 4 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe de miel liquide • 3 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez la viande en cubes. Épluchez les gousses d'ail et laissez-les entières. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer les cubes de porc, ajoutez l'ail et le miel ainsi que 10 cl d'eau. Salez, poivrez et mélangez bien.

Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 1 heure 30 minutes. Ajoutez les marrons et prolongez la cuisson pendant 15 minutes. Servez aussitôt.

Notre conseil : accompagnez ce plat de riz blanc.

ÉPAULE D'AGNEAU CONFITE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 3 h 30

• 1 épaule d'agneau roulée en rôti • 400 g de pommes de terre rattes • 800 g de carottes • 200 g de marrons au naturel • 2 cuil. à café de fond de veau en poudre • 1 citron

confit • 1 oignon • 4 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe de graisse d'oie • sel, poivre

---

Réalisation

Salez et poivrez l'épaule. Épluchez les pommes de terre et les carottes et coupez-les en morceaux. Pelez l'ail, écrasez-le au presse-ail. Épluchez l'oignon et hachez-le. Coupez le citron confit en très petits morceaux.

Faites chauffer la graisse d'oie dans une cocotte, faites dorer l'épaule sur toutes ses faces, ajoutez les oignons, l'ail, les carottes, les pommes de terre et les marrons. Salez, poivrez, saupoudrez de fond de veau et arrosez avec 1 litre d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 3 heures 30 minutes. Servez dans la cocotte.

ÉPAULE DE VEAU BRAISÉE AUX TOMATES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h 30

• 1 épaule de veau en rôti avec les os • 4 carottes • 8 tomates • 4 oignons • 20 cl de vin blanc sec • 1 bouquet garni • 1 cuil. à soupe de paprika • 1 cuil. à café de fécule • 4 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes, coupez-les en tronçons, pelez les oignons, émincez-les. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées, coupez-les en quatre. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer l'épaule, salez, poivrez, ajoutez les oignons, les carottes, le bouquet garni, les os et arrosez de vin blanc. Couvrez et laissez cuire à très petit feu pendant 2 heures 30 minutes.

Délayez la levure dans un bol avec une louche de jus de cuisson, incorporez le paprika et versez dans la cocotte. Mélangez bien, donnez

un bouillon. Versez dans le plat de service et servez très chaud.

Notre conseil : accompagnez de purée de pommes de terre.

FALETTE À L'AUVERGNATE

4 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 1 h 30

• 1,2 kg de poitrine de veau désossée et aplatie • 600 g de feuilles de bette • 200 g de jambon cru • 200 g de lard demi-sel • 1 gros œuf • 1 gousse d'ail • 1 échalote • 4 cuil. à soupe d'huile • 10 cl de vin blanc sec • 1 cuil. à soupe de quatre-épices • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les bettes, faites-les blanchir pendant 10 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Épluchez l'échalote et l'ail, hachez-les avec les bettes, le jambon cru et le lard. Mélangez ce hachis avec l'œuf battu, du sel, du poivre et le quatre-épices. Façonnez ce hachis en forme de boudin, déposez-le au centre de la poitrine étalée, puis repliez-la et ficelez-la en fermant les deux extrémités.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer l'épaule roulée en la retournant souvent, arrosez de vin blanc et d'un petit verre d'eau et ajoutez le bouquet garni. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure 30 minutes.

Découpez l'épaule roulée en tranches, déposez-les sur le plat de service et nappez de sauce.

Notre conseil : servez avec une purée de pommes de terre ou des tagliatelles.

FRICANDEAU

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 3 h 15

• 800 g de quasi de veau • 3 carottes • 2 oignons • 50 cl de bouillon • 4 cl de cognac • 50 g de beurre • 2 bardes de lard • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez la viande en cubes. Épluchez les carottes, coupez-les en deux ou trois. Épluchez les oignons, coupez-les en quatre. Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites dorer la viande sur toutes ses faces, puis retirez-la. Mettez dans la cocotte les bardes de lard afin que le fond soit recouvert, puis remettez la viande. Ajoutez les carottes, les oignons, le bouquet garni, du sel et du poivre. Arrosez de bouillon puis de cognac.

Couvrez la cocotte et laissez cuire à très petit feu pendant 3 heures.

Notre conseil : servez avec une purée de pommes de terre.

GIGOT DE 7 HEURES

6 pers. Préparation : 5 min Marinade : 2 h Cuisson : 7 h

• 1 gigot de 2 kg • 2 cuil. à soupe de poivre concassé • 4 cuil. à soupe de gros sel • 24 gousses d'ail • 6 clous de girofle • 6 feuilles de laurier • 2 branches de thym • 50 cl de vin blanc doux • 4 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

---

Réalisation

Mélangez le gros sel et le poivre concassé, roulez le gigot dans cette préparation et laissez mariner pendant 2 heures. Essuyez le gigot. Faites chauffer l'huile dans une cocotte allant au four et faites dorer le gigot sur toutes ses faces. Ajoutez les gousses d'ail entières non

épluchées, les feuilles de laurier, le thym et arrosez de vin blanc. Portez à ébullition, puis flambez. Retirez la cocotte du feu, couvrez-la. Préchauffez le four à 150 C° (th. 6).

Mettez la cocotte dans le four et laissez cuire pendant 7 heures en le retournant à mi-cuisson. Découpez le gigot, servez-le entouré de gousses d'ail en chemise avec la sauce en saucière.

GOULASH

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h

• 1 kg de bœuf à braiser • 4 oignons • 5 tomates • 8 cl de vin rouge • 2 cuil. à soupe de concentré de tomates • 2 cuil. à soupe de paprika • 4 cuil. à soupe d'huile • 1 pincée de sucre • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez la viande en cubes. Épluchez et émincez les oignons. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées, coupez-les en quatre.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer les cubes de viande et les oignons, puis ajoutez le vin rouge, les tomates et le paprika. Délayez le concentré de tomates et le sucre dans un grand verre d'eau, ajoutez le mélange dans la cocotte, salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire à très petit feu pendant 2 heures.

Versez dans un plat creux préalablement chauffé.

Notre conseil : accompagnez de pommes vapeur.

HARICOT DE MOUTON

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 30

• 1 kg d’épaule d’agneau coupée en morceaux • 1 kg de navets • 1 cuil. à soupe de farine • 12 oignons grelots • 1 gousse d’ail • 1 bouquet garni • 20 cl de bouillon de volaille • 50 g de beurre • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les navets, coupez-les en quatre. Épluchez l’ail et les oignons. Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites dorer les morceaux d’agneau de toutes parts, puis saupoudrez-les de farine, salez, poivrez. Arrosez de bouillon de volaille. Ajoutez les oignons, l’ail et le bouquet garni.

Faites cuire 1 heure puis ajoutez les navets et prolongez la cuisson 30 minutes. Retirez le bouquet garni et versez sur un grand plat creux. Servez immédiatement.

HOCHEPOT

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 30

• 1 kg de collier d’agneau • 400 g de carottes • 400 g de navets • 400 g de pommes de terre • 2 oignons • 1 bouquet garni • 50 g de beurre • 1 cuil. à soupe de farine • 1 cube de bouillon de bœuf • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes, coupez-les en rondelles, épluchez les navets et les pommes de terre, coupez-les en quartiers, épluchez et émincez les oignons.

Versez 50 cl d’eau chaude sur le cube de bouillon. Faites fondre le beurre dans une cocotte, mettez les morceaux d’agneau à dorer, saupoudrez-les de farine, arrosez de bouillon, salez, poivrez et ajoutez les légumes et le bouquet garni.

Couvrez et laissez cuire 1 heure 10 minutes.

Servez bien chaud.

JARRET DE PORC À LA BIÈRE

4 pers. Préparation : 40 min Cuisson : 2 h

• 2 jarrets de porc • 1,5 litre de bière brune • 2 oignons • 2 carottes • 2 gousses d'ail • 1 branche de céleri • 1 poireau • 8 pommes de terre • 6 cuil. à soupe d'huile • 2 cuil. à soupe de farine • 2 cuil. à café de baies de genièvre • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez et émincez les oignons, les carottes, le poireau et le céleri. Faites chauffer l'huile dans une marmite, faites dorer les jarrets, ajoutez les légumes coupés, saupoudrez de farine, mélangez bien puis arrosez de bière. Salez, poivrez, ajoutez les baies de genièvre et le bouquet garni.

Portez à ébullition, couvrez, baissez le feu et laissez cuire 1 heure 45 minutes. Épluchez les pommes de terre, faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 20 minutes.

Sortez les jarrets de la marmite et découpez-les. Versez les légumes et la sauce dans un plat creux, disposez les jarrets dessus et entourez de pommes de terre. Servez très chaud.

JARRET DE VEAU AUX CAROTTES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h

• 1 jarret de 1 kg • 1 kg de carottes • 3 oignons • 10 cl de vin blanc • 1 branche de thym • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive •

sel, poivre

Réalisation

Épluchez les carottes, coupez-les en fines rondelles. Pelez les oignons, émincez-les. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer le jarret, salez, poivrez, ajoutez les carottes, les oignons et la branche de thym, arrosez de vin blanc. Couvrez et laissez mijoter pendant 1 heure. Découpez le jarret, servez-le très chaud entouré de légumes et nappé de sauce.

JARRET DE VEAU AUX ÉPICES

4 pers. Préparation : 5 min Marinade : 1 h Cuisson : 3 h

• 1 jarret de veau de 1,5 kg • 12 échalotes • 8 pincées de noix de muscade • 8 pincées de cannelle en poudre • 8 clous de girofle • 20 cl de vin blanc doux • 4 cuil. à soupe de gros sel • 2 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

---

Réalisation

Enduisez le jarret de gros sel, mettez-le dans une terrine et laissez-le en attente au frais pendant 1 heure. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

Épluchez les échalotes. Rincez le jarret. Versez l'huile dans une cocotte allant au four, déposez le jarret, ajoutez les échalotes, les épices et le vin blanc doux. Couvrez la cocotte, mettez-la au four et laissez cuire pendant 3 heures.

Découpez le jarret, servez-le entouré d'échalotes.

JARRET DE VEAU AUX LENTILLES

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 3 h 45

• 1 gros jarret de veau de 1,5 kg • 500 g de lentilles vertes • 2 carottes • 1 branche de céleri • 2 gousses d'ail • 1 feuille de laurier • 4 oignons rouges • 6 clous de girofle • 20 cl de vin blanc • 10 grains de poivre • sel, poivre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Pelez les oignons et coupez-les en quatre. Déposez le jarret dans une cocotte allant au four, entourez-le d'oignons, mettez dessus les clous de girofle et les grains de poivre, salez légèrement puis arrosez de vin blanc. Couvrez, enfournez et laissez cuire pendant 3 heures. Pelez les carottes et les gousses d'ail. Coupez les carottes en dés, émincez l'ail et coupez le céleri en tronçons. Mettez les lentilles dans une cocotte, ajoutez les légumes et le laurier, salez, poivrez, couvrez d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux pendant 45 minutes. Retirez la feuille de laurier, versez les lentilles dans un plat creux. Coupez le jarret en morceaux, déposez-les sur les lentilles ainsi que les quartiers d'oignon. Servez très chaud.

JARRET DE VEAU AUX POMMES DE TERRE ET AUX OLIVES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h 10

• 1 jarret de veau de 1,5 kg • 800 g de pommes de terre rattes • 12 olives noires • 1 gousse d'ail • 1 cuil. à café de gingembre moulu • 1 cuil. à café de cumin en poudre • 2 cuil. à café de piment doux • 1 cuil. à soupe de curcuma • 1/2 citron • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet de coriandre • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez l'ail, écrasez-le avec un presse-ail au-dessus d'une cocotte. Versez l'huile dans la cocotte, mettez le jarret, les épices, du sel et du

poivre. Mélangez et laissez cuire pendant 5 minutes puis arrosez avec 20 cl d'eau. Portez à ébullition, puis couvrez, baissez le feu et laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes. Pelez les pommes de terre, ajoutez-les et prolongez la cuisson pendant 30 minutes. Incorporez enfin les olives, réchauffez-les pendant 5 minutes. Pressez le demi-citron, versez le jus dans la cocotte, mélangez. Découpez le jarret, déposez-le dans un plat creux, entourez-les de légumes et parsemez de coriandre ciselée. Servez bien chaud.

MIJOTÉE DE CANARD ET DE PORC AU GINGEMBRE ET AU POIVRE VERT

4 pers. Préparation : 15 min Marinade : 12 h Cuisson : 2 h

• 2 magrets de canard • 200 g d'épaule de porc • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 4 cm de gingembre frais • 1 cuil. à café de poivre vert • 1 feuille de laurier • 1 branche de thym • 4 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

---

Réalisation

La veille du repas, pelez l'ail et l'oignon ainsi que le gingembre et hachez-les. Coupez le porc et les magrets en cubes, mettez-les dans une terrine ainsi que le thym effeuillé, la feuille de laurier brisée en éclats, les grains de poivre vert et du sel. Mélangez bien, couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner au frais pendant 12 heures.

Le jour du repas, faites chauffer l'huile dans une sauteuse, faites revenir les cubes de viande avec les épices de la marinade, mouillez avec 10 cl d'eau, mélangez et couvrez. Laissez cuire pendant 2 heures. Retirez les cubes de viande, faites réduire un peu la sauce si elle est trop liquide et nappez-en la viande. Servez très chaud.

Notre conseil : accompagnez ce plat de riz créole.

NAVARIN D'AGNEAU

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 30

• 1 kg d'épaule d'agneau en morceaux • 4 navets • 4 carottes • 4 oignons • 1 kg de pommes de terre • 1 gousse d'ail • 1 cube de bouillon • 1 cuil. à soupe de farine • 4 cuil. à soupe d'huile • 2 cuil. à soupe de concentré de tomates • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Versez 75 cl d'eau bouillante sur le cube pour reconstituer le bouillon. Épluchez l'ail. Pelez les navets, les carottes, les oignons et les pommes de terre, coupez-les en morceaux.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer les morceaux d'agneau sur toutes leurs faces, puis saupoudrez de farine, salez légèrement, poivrez, arrosez de bouillon, ajoutez le concentré de tomates, l'ail et le bouquet garni. Mélangez bien. Laissez cuire 50 minutes à feu doux, puis ajoutez les légumes.

Prolongez la cuisson 30 minutes. Vérifiez l'assaisonnement, versez dans le plat de service.

OSSO BUCO À LA MILANAISE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 10

• 4 tranches de jarret de veau • 2 cuil. à soupe de farine • 50 g de beurre • 100 g de carottes • 2 oignons • 2 branches de céleri • 35 cl de vin blanc sec • 1 briquette de coulis de tomate • 1 bouquet de persil • 1 orange non traitée • 1 citron non traité • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes et les oignons, émincez-les finement ainsi que les branches de céleri. Versez 1 cuillerée d'huile dans une cocotte, mettez les légumes à blondir, ajoutez le coulis de tomate, le vin blanc, salez, poivrez. Laissez mijoter doucement. Farinez les tranches de jarret et faites-les dorer dans une poêle avec le reste d'huile d'olive. Mettez-les dans la cocotte. Ajoutez un peu de vin si la viande n'est pas couverte de liquide. Laissez cuire à petit feu pendant 1 heure. Pelez le citron et l'orange avec un couteau économe, hachez les zestes avec le persil. Réservez dans un bol.

Pressez les fruits, versez leur jus dans la cocotte. Donnez un bouillon. Retirez les jarrets avec une écumoire, disposez-les sur le plat de service chauffé.

Faites réduire la sauce si elle est trop liquide, puis versez-la sur les jarrets et saupoudrez du hachis.

Notre conseil : servez ce plat avec un riz blanc.

PALETTE DE PORC À LA COCOTTE

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h 30

• 1 palette fraîche de 1 kg • 2 oignons • 4 cuil. à soupe de graisse d'oie • 4 cuil. à soupe de concentré de tomates • 30 cl de vin blanc sec • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Faites fondre la graisse d'oie dans une cocotte, faites dorer la palette de toutes parts. Épluchez les oignons, hachez-les et ajoutez-les à la viande. Mélangez dans un grand bol le vin blanc et le concentré de tomates, salez, poivrez et versez dans la cocotte. Ajoutez le bouquet garni et couvrez. Laissez cuire 1 heure 30 minutes. Retirez la palette, découpez-la en tranches. Faites réduire un peu la sauce et nappez-en

la viande.

Notre conseil : servez avec des pommes frites ou des pommes vapeur.

PALETTE FRAÎCHE AUX POMMES DE TERRE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 30

• 1 palette fraîche • 1 kg de pommes de terre • 4 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier • 10 cl de vin blanc • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Huilez le fond d'un plat à four. Déposez la palette dans le plat. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en gros dés, disposez-les autour de la palette ainsi que les feuilles de laurier brisées en éclats et les gousses d'ail.

Arrosez de vin blanc et enfournez. Laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes. Servez très chaud dans le plat.

PAUPIETTES DE VEAU AUX CHAMPIGNONS

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 50 min

• 4 escalopes de veau larges et fines • 200 g de champignons • 2 oignons • 100 g de lard fumé • 4 branches de persil • 3 tranches de pain • 60 g de beurre • 2 cuil. à soupe de lait • 10 cl de vin blanc sec • sel, poivre

---

Réalisation

Prélevez la mie du pain, mettez-la dans un bol avec le lait préalablement chauffé. Épluchez les oignons et hachez-les. Lavez et essuyez les champignons, hachez-les également avec le lard et les feuilles de persil. Essorez la mie de pain, ajoutez-la au hachis, salez, poivrez et mélangez bien.

Partagez le hachis en quatre parts égales. Étalez les escalopes sur un plan de travail, disposez au centre un peu de farce, roulez les escalopes de façon à enfermer la farce et ficelez-les.

Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites dorer les oiseaux sans tête sur toutes leurs faces, arrosez de vin blanc et couvrez. Laissez cuire à feu très doux pendant 45 minutes. Servez bien chaud.

Notre conseil : accompagnez ce plat d'une jardinière de légumes.

PETIT SALÉ AUX LENTILLES

4 pers. Préparation : 10 min Trempage : 4 h Cuisson : 1h 45

• 1 kg de petit salé • 600 g de lentilles vertes • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 2 clous de girofle • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Faites tremper le petit salé dans une terrine pendant 4 heures en changeant l'eau plusieurs fois. Épluchez l'ail et l'oignon. Piquez l'oignon de clous de girofle. Versez 2 litres d'eau dans une casserole, portez à ébullition, puis plongez le petit salé, écumez puis couvrez et laissez cuire 1 heure. Versez les lentilles dans un faitout, ajoutez les lentilles, l'ail, l'oignon, le bouquet garni, un peu de sel et de poivre et couvrez d'eau. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire 30 minutes.

Égouttez le petit salé, coupez-le en morceaux, mettez-les dans le faitout avec les lentilles et poursuivez la cuisson 15 minutes. Retirez le

bouquet garni et l'oignon, versez dans un plat creux et servez immédiatement.

Notre conseil : vous pouvez varier cette recette en remplaçant la moitié du petit salé par des crépinettes (saucisses plates entourées de crépine) poêlées.

POITRINE DE VEAU FARCIE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 30

• 800 g de poitrine de veau désossée • 3 échalotes • 2 oignons • 1 œuf • 1 bouquet de persil • 3 tranches de pain de mie • 60 g de beurre • 30 cl de vin blanc sec • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez et hachez les oignons et les échalotes. Mixez-les avec le pain de mie et le persil. Versez le hachis dans un saladier, ajoutez l'œuf battu, du sel, du poivre et un peu de vin pour obtenir une farce souple. Tapissez la poitrine de farce et ficelez-la. Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites-y dorer la poitrine de veau, arrosez de vin, salez, poivrez. Faites cuire à feu doux pendant 1 heure 30 minutes. Coupez en tranches et servez dans un plat de service chauffé.

Notre conseil : accompagnez ce plat de tomates à la poêle et des haricots blancs.

POT-AU-FEU AUX QUATRE VIANDES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 3 h

• 400 g de gîte de bœuf • 400 g d'épaule d'agneau • 400 g d'épaule de veau • 400 g de poitrine de porc fraîche • 4 carottes • 4 navets • 4 poireaux • 2 branches de céleri • 1 oignon • 3 clous de girofle • 1 bouquet garni • sel, poivre en grains

Réalisation

Épluchez les carottes et les navets, coupez-les en quatre. Épluchez les poireaux et l'oignon. Piquez l'oignon de clous de girofle. Mettez les viandes dans un faitout, couvrez-les d'eau, portez à ébullition. Écumez régulièrement.

Au bout de 20 minutes, ajoutez les légumes, le bouquet garni, une dizaine de grains de poivre et du sel. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 3 heures.

Découpez les viandes en morceaux, disposez-les sur le plat de service, entourez-les de légumes. Vous pouvez servir le bouillon en entrée.

POT-AU-FEU DE BŒUF

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 3 h

• 800 g de gîte • 300 g de plat de côtes • 1 gros os à moelle • 8 poireaux • 8 carottes • 8 navets • 1 branche de céleri • 1 oignon • 4 clous de girofle • 1 bouquet garni • sel, poivre

Réalisation

Épluchez les carottes, les navets et l'oignon. Piquez l'oignon de clous de girofle. Épluchez les poireaux, lavez-les soigneusement et attachez-les. Mettez les légumes dans un faitout avec le bouquet garni, la branche de céleri, du sel et du poivre, versez environ 2 litres d'eau, portez-la à ébullition. Dès que l'eau bout, plongez la viande, couvrez et

dès la reprise de l'ébullition, baissez le feu et laissez cuire 3 heures. Au bout de 2 heures 30 minutes, prélevez quelques louches de bouillon, versez-le dans une casserole, ajoutez l'os à mœlle et faites pocher pendant 30 minutes. Sortez les légumes avec une écumoire, disposez-les sur un plat creux. Découpez la viande en tranches, mettez-les sur les légumes. Dégagez la moelle de l'os, mettez-la dans une coupe. Servez avec du gros sel, des cornichons et des petits oignons.

Notre conseil : servez le bouillon nature avec des tranches de pain, ou épaississez-le avec du vermicelle ou du tapioca.

POT-AU-FEU DE JARRET DE VEAU

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 3 h 15

• 2 jarrets de veau • 4 carottes • 1 oignon • 4 navets • 8 poireaux • 2 branches de céleri • 4 cuil. à soupe de fond de veau en poudre • 1 bouquet garni • 2 clous de girofle • poivre en grains • gros sel

---

Réalisation

Épluchez tous les légumes ; coupez les carottes en tronçons et les navets en cubes. Piquez l'oignon de clous de girofle. Mettez les jarrets dans une cocotte, couvrez-les d'eau froide, portez à ébullition et écumez. Égouttez-les, jetez l'eau, remettez les jarrets dans la cocotte, saupoudrez de fond de veau en poudre et arrosez avec 2 litres d'eau. Ajoutez le bouquet garni et une dizaine de grains de poivre. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 3 heures à très petit feu. Ajoutez les légumes, prolongez la cuisson pendant 30 minutes.

Coupez les jarrets en deux, mettez-les dans un plat de service, entourez-les de légumes et arrosez d'un peu de bouillon. Servez très chaud avec du gros sel, de la moutarde, des cornichons.

Notre conseil : servez le bouillon en entrée avec des petites pâtes ou des tranches de pain grillées.

POTÉE AU CHOU

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h 20

• 1 palette de porc fumée • 2 saucisses de Morteau • 1 petit chou vert • 4 carottes • 4 pommes de terre • 4 navets • 1 oignon • 1 bouquet garni • 4 clous de girofle • sel, poivre en grains

---

Réalisation

Ôtez les feuilles flétries du chou, coupez-le en quatre et mettez-le dans un grand faitout. Couvrez-le d'eau et portez à ébullition. Laissez-le cuire 5 minutes, puis égouttez-le. Réservez. Faites cuire la palette dans une casserole d'eau pendant 30 minutes.

Épluchez l'oignon, les carottes, les navets et les pommes de terre. Piquez l'oignon de clous de girofle. Mettez dans le faitout la palette, les saucisses de Morteau, les carottes, les navets, l'oignon, le chou, le bouquet garni, salez légèrement, ajoutez quelques grains de poivre.

Recouvrez d'eau, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire doucement pendant 1 heure 20 minutes. Ajoutez les pommes de terre et poursuivez la cuisson 20 minutes. Retirez les légumes avec une écumoire, disposez-les sur un plat préalablement chauffé. Découpez la palette en tranches et les saucisses en rondelles, déposez-les sur les légumes. Servez immédiatement.

POTÉE CHAMPENOISE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 3 h 10

• 1 jambonneau demi-sel • 1 saucisse de Morteau • 400 g de poitrine demi-sel • 600 g de haricots à écosser • 4 carottes • 4 navets • 4 pommes de terre • 1 branche de céleri • 1 oignon • 4 clous de girofle • 1 bouquet garni • 6 grains de poivre

Réalisation

Rincez et essuyez le jambonneau et la poitrine, mettez-les dans un faitout avec 4 litres d'eau, portez à ébullition et écumez. Baissez le feu et laissez cuire pendant 2 heures. Épluchez les carottes, les navets, les pommes de terre, l'oignon, piquez-le de clous de girofle, lavez le céleri, ajoutez-les ainsi que le bouquet garni, les grains de poivre et la saucisse de Morteau. Prolongez la cuisson pendant 30 minutes. Versez les haricots blancs dans une cocotte, couvrez-les d'eau, portez à ébullition, égouttez-les et remettez-les dans la cocotte. Mouillez avec de l'eau bouillante, salez, poivrez et laissez cuire pendant 40 minutes.

Égouttez les viandes, découpez-les, disposez-les sur le plat de service, entourez de légumes et de haricots. Servez immédiatement.

POTÉE LIMOUSINE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h

• 500 g de petit salé • 200 g de poitrine fumée • 4 chipolatas • 1 chou • 300 g de carottes • 300 g de navets • 600 g de pommes de terre • 1 oignon • 2 gousses d'ail • sel, poivre

Réalisation

Ôtez les feuilles abîmées du chou, coupez-le en quatre et faites-le blanchir dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes. Retirez le chou avec une écumoire et jetez l'eau. Épluchez les carottes, les navets, les pommes de terre, l'oignon et les poireaux.

Lavez soigneusement les poireaux, liez-les. Faites bouillir 2 litres d'eau dans un faitout, ajoutez le petit salé et la poitrine fumée, portez à ébullition et écumez. Ajoutez ensuite le chou, les carottes, les poireaux, les navets et l'oignon, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 1 heure 10 minutes.

Ajoutez les pommes de terre et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes. Servez bien chaud.

RÔTI DE PORC POMMES BOULANGÈRES

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h 15

•1 kg de rôti de porc 1 kg de pommes de terre • 10 oignons grelots • 50 g de beurre • 1 cube de bouillon • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les pommes de terre, coupez-les en quartiers. Épluchez les oignons. Versez 50 cl d'eau chaude sur le cube de bouillon. Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites dorer le rôti de toutes parts, salez peu, poivrez, ajoutez les pommes de terre, les oignons et le bouquet garni, puis arrosez de bouillon. Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 1 heure.

Découpez le rôti en tranches, disposez-le sur un plat et entourez de pommes de terre et d'oignons.

RÔTI DE PORC À L'INDIENNE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h 30

• 1 rôti de porc de 1 kg dans l'échine • 1 kg d'oignons • 3 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe de gingembre en poudre • 1

cuil. à soupe de ras-el-hanout • 1 cuil. à soupe de graines de coriandre • 1 dose de safran en poudre • 60 g d'amandes mondées • 60 g de raisins secs • 6 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

---

Réalisation

Mettez les raisins à gonfler dans un bol d'eau tiède. Épluchez l'ail et les oignons. Hachez-les. Faites-les dorer dans une cocotte dans 2 cuillerées à soupe d'huile. Retirez-les.

Versez le reste d'huile dans la cocotte, faites dorer le rôti, ajoutez l'ail et l'oignon, saupoudrez-le de gingembre, de safran, de graines de coriandre et de ras-el-hanout, salez, poivrez, mélangez et arrosez avec 20 cl d'eau chaude.

Couvrez, baissez le feu et laissez cuire pendant 2 heures. Ajoutez les raisins et les amandes. Prolongez la cuisson pendant 30 minutes en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

Découpez le rôti en tranches, déposez-les sur le plat de service, nappez de sauce.

Notre conseil : accompagnez ce plat de riz basmati.

RÔTI DE VEAU À L'ESTRAGON

4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 1 h 15

• 800 g de rôti de veau dans la noix • 30 cl de vin blanc sec • 25 cl de crème • 4 cl de cognac • 1 bouquet d'estragon • 50 g de beurre • sel, poivre

---

Réalisation

Effeuillez l'estragon. Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites dorer le rôti sur toutes ses faces, arrosez de cognac et flambez. Salez,

poivrez, versez le vin blanc, parsemez de feuilles d'estragon et couvrez.

Laissez cuire 1 heure 30 minutes. Retirez la viande, découpez-la en tranches, disposez-les sur le plat de service. Faites réduire un peu la sauce, ajoutez la crème, donnez un bouillon et versez sur la viande. Servez immédiatement.

Notre conseil : accompagnez ce rôti de riz blanc.

RÔTI DE VEAU À L'ORANGE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 30

• 1 rôti de veau de 1 kg • 2 oignons • 4 oranges non traitées • 800 g de carottes • 20 cl de vin blanc sec • 2 cuil. à soupe d'huile • 50 g de beurre • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez et émincez les oignons et les carottes. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte, faites dorer le rôti en le retournant souvent, puis ajoutez les oignons et les carottes. Arrosez de vin blanc, salez, poivrez et couvrez. Laissez cuire pendant 1 heure 15 minutes à feu doux.

Pressez deux oranges, découpez les deux autres en tranches fines. Versez le jus dans la cocotte ainsi que les tranches. Prolongez la cuisson pendant 15 minutes.

Retirez le rôti, découpez-le en tranches, disposez-les sur le plat de service et entourez-les de tranches d'orange et de rondelles de carotte. Nappez de sauce.

RÔTI DE VEAU AUX TOMATES ET AUX OIGNONS

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h 45

• 800 g de noix de veau en rôti + 2 os • 6 tomates • 4 oignons • 2 cm de gingembre • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 feuille de laurier • 2 branches de thym • 2 branches de romarin • 4 cl de xérès • sel, poivre

Réalisation

Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, et faites dorer le rôti de toutes parts. Épluchez et émincez les oignons. Pelez le gingembre et hachez-le grossièrement. Mettez dans la cocotte les oignons, les os de veau, le gingembre, le thym, le romarin, le laurier, arrosez de xérès, salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire pendant 1 heure.

Pelez les tomates après les avoir ébouillantées, épépinez-les et coupez-les en quartiers. Mettez-les dans la cocotte et prolongez la cuisson pendant 45 minutes. Retirez le rôti, découpez-le en tranches, mettez-les dans un plat creux. Faites réduire un peu la sauce si elle est trop liquide, et versez sur la viande.

RÔTI DE VEAU FOURRÉ

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h

• 1 kg de rôti de veau • 200 g de gruyère • 12 tranches de bacon • 1 crépine de porc • 2 cuil. à soupe de moutarde forte • 3 oignons • 12 cuil. à soupe de porto • 2 branches de thym • 2 feuilles de laurier • 50 g de beurre • sel, poivre

Réalisation

Faites tremper la crépine quelques secondes dans de l'eau froide, étalez-la sur une planche. Découpez le rôti en tranches fines sans aller jusqu'au bout du morceau. Coupez le gruyère en tranches fines. Tartinez chaque tranche de viande d'un peu de moutarde, déposez une tranche de bacon et une tranche de fromage entre chaque tranche.

Lorsque l'opération est terminée, déposez le rôti fourré sur la crépine et enveloppez-le. Ficelez l'ensemble. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez les oignons, émincez-les. Déposez le rôti et les oignons dans un plat à four, parsemez de petits morceaux de beurre, salez peu, poivrez généreusement, ajoutez le thym effeuillé et les feuilles de laurier. Enfournez et laissez cuire pendant 50 minutes. Arrosez de temps en temps le rôti en cours de cuisson avec son jus. Retirez le rôti, déposez-le sur le plat de service chauffé. Versez le porto dans le plat, remettez au four 5 minutes puis retirez les feuilles de laurier et versez la sauce sur le rôti.

Notre conseil : accompagnez d'épinards ou d'endives braisés.

ROUELLE DE PORC À L'AIL

4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 1 h 40

• 1 tranche de rouelle de 1 kg • 16 gousses d'ail • 4 branches de thym • 2 feuilles de laurier • 3 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

---

Réalisation

Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer la rouelle sur ses deux faces. Salez, poivrez, ajoutez le thym, le laurier et les gousses d'ail non épluchées. Arrosez d'un verre d'eau. Couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 1 heure 30 minutes en retournant la rouelle de temps en temps et en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

Découpez en tranches, entourez de gousses d'ail, nappez de sauce et servez bien chaud.

Notre conseil : accompagnez ce plat d'une purée de pommes de terre.

ROUELLE DE PORC AUX PRUNEAUX

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h 10

• 1 rouelle de porc de 1 kg • 12 pruneaux dénoyautés • 2 feuilles de laurier • 2 feuilles de sauge • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe de thym effeuillé • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Faites chauffer l'huile dans une cocotte allant au four et faites dorer la rouelle de porc sur ses deux faces. Entourez-la de pruneaux et de gousses d'ail non épluchées, salez, poivrez, saupoudrez de thym, de sauge et de laurier brisé en éclats. Couvrez et mettez au four et laissez cuire pendant 2 heures. Mettez la viande et les pruneaux sur le plat de service, versez 2 cuillerées d'eau dans le jus de cuisson, donnez un bouillon et servez en saucière.

SAUCISSE FRAÎCHE À LA PURÉE DE POIS CASSÉS

4 pers. Préparation : 10 min Trempage : 12 h Cuisson : 55 min

---

• 800 g de saucisse fraîche • 500 g de pois cassés • 200 g de pommes de terre Bintje • 1 poireau • 1 carotte • 1 bouquet garni • 100 g de beurre • sel, poivre

---

Réalisation

La veille, faites tremper les pois cassés dans de l'eau froide.

Le jour du repas, épluchez les pommes de terre, la carotte, le poireau, émincez-les. Rincez les pois cassés, mettez-les dans un faitout avec les

légumes émincés, le bouquet garni, du sel et du poivre. Recouvrez d'eau, portez à ébullition et laissez cuire à petit feu pendant 35 minutes.

Pendant ce temps, faites griller la saucisse à la poêle après l'avoir piquée de coups de fourchette. Retirez le bouquet garni du faitout, réduisez les pois cassés en purée et incorporez le beurre en parcelles. Mélangez bien. Versez la purée sur le plat de service, coupez la saucisse en quatre parts, disposez-la sur la purée et servez sans attendre.

SAUCISSE FRAÎCHE AU CHOU

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 10 min

• 600 g de saucisse fraîche • 200 g de lardons nature • 1 chou vert • 2 oignons • 2 carottes • 2 cuil. à soupe de saindoux • 40 cl de vin blanc sec • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez les oignons, émincez-les.

Coupez le chou en quartiers, faites-le blanchir à l'eau bouillante 5 minutes. Égouttez-le soigneusement puis coupez-le en grosses lanières.

Faites fondre le saindoux dans une cocotte, mettez le chou avec les oignons, les carottes et les lardons. Mélangez, salez, poivrez, arrosez de vin blanc. Couvrez et laissez confire à feu très doux pendant 1 heure. Piquez la saucisse et faites-la cuire à la poêle à revêtement antiadhésif à feu doux.

Versez le chou dans un grand plat creux, disposez la saucisse par-dessus.

SAUCISSE FRAÎCHE AUX OIGNONS

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 50 min

• 600 g de saucisse fraîche • 6 oignons • 40 cl de vin blanc sec • 1 feuille de laurier • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez et hachez les oignons. Cassez la feuille de laurier en plusieurs éclats. Piquez la saucisse à plusieurs endroits pour qu'elle n'éclate pas à la cuisson. Disposez-la dans une cocotte.

Saupoudrez d'oignons, salez, poivrez, parsemez de laurier et arrosez de vin blanc.

Faites cuire à feu doux pendant 50 minutes.

Notre conseil : accompagnez d'une purée de pommes de terre.

TAJINE D'AGNEAU AU CITRON CONFIT ET AUX OLIVES

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h 45

• 800 g d'agneau dans l'épaule • 2 citrons confits • 2 oignons • 2 cm de gingembre frais • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de miel • 100 g d'olives noires dénoyautées • 1 bouquet de coriandre • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez la viande en cubes. Épluchez et hachez les oignons. Coupez les citrons confits en petits morceaux. Pelez le gingembre, coupez-le en lamelles avec un couteau économe. Versez l'huile d'olive dans une cocotte, faites dorer les morceaux d'agneau en mélangeant pendant 5

minutes, puis ajoutez les oignons, le gingembre, du sel et du poivre.

Couvrez et laissez cuire pendant 1 heure 30. Ajoutez enfin le miel, les olives et les dés de citron confit, couvrez et prolongez la cuisson pendant 15 minutes. Versez dans un plat de service et saupoudrez de coriandre ciselée. Servez bien chaud.

Notre conseil : accompagnez ce tagine de semoule agrémentée de raisins secs.

TENDRONS DE VEAU À L'AMÉRICAINE

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h 10 min

• 1 kg de tendrons de veau • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 400 g de pulpe de tomate • 1 bouquet garni • 10 cl de vin blanc • 2 cuil. à soupe de farine • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 pincées de piment de Cayenne • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez et hachez l'ail et l'oignon. Coupez les tendrons en morceaux, farinez-les légèrement. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites roussir les tendrons.

Ajoutez l'ail et l'oignon, la pulpe de tomate, le bouquet garni, le piment de Cayenne, salez, poivrez et enfin arrosez de vin blanc. Mélangez bien.

Couvrez la cocotte et laissez cuire à très petit feu pendant 1 heure. Servez bien chaud.

Notre conseil : accompagnez ce plat d'un riz créole.

TÊTE DE VEAU SAUCE PIQUANTE

4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 1 h 30

• 800 g de tête de veau préparée par le tripier • 10 cl de vinaigre • 2 cuil. à soupe de farine • 1 carotte • 1 oignon • 6 clous de girofle • 1 bouquet garni • 1 cuil. à soupe de grains de poivre • gros sel **Sauce piquante:** 2 échalotes • 10 cl de vinaigre • 1 morceau de sucre • 50 g de beurre • 50 g de farine • 10 cl de bouillon de bœuf • 8 cornichons • sel, poivre

---

Réalisation

Versez la farine dans un faitout, délayez-la avec un peu d'eau très chaude, puis versez 2 litres d'eau et le vinaigre dans le faitout. Pelez la carotte, coupez-la en rondelles. Épluchez l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Mettez carotte, oignon, bouquet garni, poivre et une pincée de gros sel dans le faitout. Déposez la tête de veau dans le liquide, portez à ébullition puis baissez le feu pour faire cuire à petits frémissements pendant 1 heure 30 minutes. Pendant ce temps, préparez la sauce : épluchez et hachez finement les échalotes. Mettez-les dans une casserole, ajoutez le morceau de sucre et le vinaigre et faites fondre à feu très doux jusqu'à ce que le vinaigre soit évaporé. Faites fondre le beurre dans une autre casserole, saupoudrez de farine, laissez cuire 2 minutes, puis délayez avec le bouillon chaud. Salez légèrement, poivrez, puis ajoutez les échalotes au vinaigre. Laissez sur le feu jusqu'à ce que la sauce épaississe. Coupez les cornichons en très petits dés, ajoutez-les. Retirez la tête de veau du bouillon, découpez-la en tranches et accompagnez-la de sauce.

VEAU À L'AIL ET AU PERSIL

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 15 min

•1 kg d'épaule de veau • 3 gousses d'ail • 1 bouquet de persil • 4 cuil. à soupe de chapelure • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 20 cl de vin blanc • sel, poivre

Réalisation

Coupez le veau en cubes. Épluchez les gousses d'ail, hachez-les avec le persil, mélangez ce hachis avec la chapelure. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer les morceaux de veau, puis ajoutez le hachis mélangé à la chapelure, salez, poivrez et arrosez de vin blanc. Laissez cuire pendant 1 heure environ. Servez bien chaud.

Notre conseil : accompagnez de tagliatelles.

VEAU À LA PROVENÇALE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 20

• 1 kg de noix de veau coupée en morceaux • 300 g de fèves épluchées • 20 olives noires dénoyautées • 1 boîte de tomates au naturel • 4 gousses d'ail • 10 oignons grelots • 20 cl de vin blanc • 1 bouquet garni • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

Réalisation

Épluchez les oignons et l'ail. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer les morceaux de veau sur toutes leurs faces, ajoutez les oignons et l'ail, salez, poivrez puis ajoutez enfin les tomates, les olives et le bouquet garni. Arrosez de vin blanc, mélangez bien et couvrez.

Laissez cuire à petit feu pendant 1 heure.

Ajoutez les fèves et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes à découvert. Servez bien chaud.

VEAU BASQUAISE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h 30

• 800 g d’épaule de veau • 200 g de jambon de Bayonne • 1 piment d’Espelette • 1 oignon • 2 gousses d’ail • 1 jaune d’œuf • 1 litre de bouillon de bœuf • 4 cuil. à soupe d’huile d’olive • 2 cuil. à soupe de farine • 1 cuil. à soupe de vinaigre • sel, poivre

Réalisation

Dégraissez le jambon, coupez-le en bâtonnets. Détaillez la viande en dés. Épluchez l’ail et l’oignon, émincez-les. Faites revenir l’ail et l’oignon dans l’huile d’olive dans une cocotte. Ajoutez le jambon et le veau, laissez dorer 5 minutes, puis saupoudrez de farine. Mélangez bien, arrosez de bouillon, salez, poivrez, puis couvrez et laissez cuire à très petit feu pendant 2 heures 30 minutes.

Délayez le jaune d’œuf avec le vinaigre et ajoutez à la cocotte hors du feu. Versez dans le plat de service et servez bien chaud.

VEAU MARENGO

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h

• 800 g de quasi de veau • 4 oignons • 2 échalotes • 2 cuil. à soupe de farine • 20 cl de vin blanc • 4 cuil. à soupe de concentré de tomate • 2 cuil. à soupe d’huile • 50 g de beurre • 1 bouquet garni • 4 branches de persil • sel, poivre

Réalisation

Coupez la viande en cubes. Épluchez les oignons et les échalotes. Faites fondre le beurre avec l’huile dans une cocotte, mettez les morceaux de viande, les oignons et les échalotes. Faites-les dorer pendant 5 minutes, puis saupoudrez de farine. Mélangez puis arrosez de vin blanc. Salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni et couvrez la

cocotte.

Laissez cuire pendant 1 h 30 minutes à feu très doux. Incorporez le concentré de tomates, couvrez et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes. Ôtez le bouquet garni avant de servir.

Notre conseil : accompagnez ce plat de pommes de terre à la vapeur.

VOLAILLES

CANARD BRAISÉ AUX NAVETS

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h

• 8 découpes de canard • 12 petits navets de même taille • 6 oignons grelots • 1 gousse d'ail • 1 bouquet garni • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les oignons et l'ail. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer les morceaux de canard en le retournant souvent, salez, poivrez, ajoutez les oignons, l'ail et le bouquet garni. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 45 minutes.

Pelez les navets, faites-les blanchir à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes, égouttez-les et mettez-les dans la cocotte. Prolongez la cuisson pendant 40 minutes.

Versez dans le plat de service et servez très chaud.

CAPILOTADE DE BLANCS DE POULET

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h 30 min

• 6 blancs de poulet • 2 os de veau • 4 tomates • 3 gousses d'ail • 1 oignon • 2 branches de thym • 1 feuille de laurier • 1 cuil. à café de fond de volaille en poudre • 2 cuil. à soupe de graisse d'oie • 20 cl de vin blanc • sel, poivre

Réalisation

Pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en dés. Épluchez l'ail et l'oignon, hachez-les. Faites fondre la graisse d'oie dans une cocotte, mettez les blancs de poulet, l'ail, l'oignon, les dés de tomate, le thym effeuillé, la feuille de laurier, les os de veau, du sel et du poivre. Saupoudrez de fond de volaille en poudre et arrosez de vin blanc et d'un verre d'eau. Mélangez et couvrez. Faites cuire à feu très doux pendant 1 heure 30 minutes. Retirez la feuille de laurier et les os de veau. Servez sans attendre.

Notre conseil : vous pouvez accompagner ce plat de pâtes fraîches ou encore le servir froid, la sauce sera prise en gelée.

CIVET DE CANARD AUX PRUNEAUX ET À L'ORANGE

4 pers. Préparation : 20 min Marinade : 12 h Cuisson : 2 h 45

• 4 cuisses de canard • 2 carottes • 1 branche de céleri • 1 gousse d'ail • 1 échalote • 1 bâton de cannelle • 2 clous de girofle • 1 bouquet garni • 1 bouteille de bon vin rouge • 1 orange non traitée • 12 pruneaux dénoyautés • 1 sachet de thé • 4 cuil. à soupe d'huile • 50 g de beurre • 1 cuil. à soupe de farine • 10 grains de poivre • sel, poivre

Réalisation

La veille, épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez l'ail et l'échalote, hachez-les. Coupez la branche de céleri en tronçons. Coupez l'orange en tranches fines. Mettez ces ingrédients dans une grande terrine, ajoutez du sel, le poivre en grains, le bouquet garni, le bâton de cannelle, les clous de girofle, arrosez de vin, mélangez bien puis déposez les cuisses de canard en les retournant plusieurs fois pour qu'elles soient bien enrobées de marinade. Recouvrez la terrine

d’un film plastique et laissez reposer au frais pendant 12 heures.

Le jour du repas, préparez un thé fort en versant de l’eau bouillante sur le sachet dans un bol.

Placez les pruneaux dans le bol et laissez en attente. Faites chauffer l’huile dans une cocotte, égouttez les cuisses de canard, faites-les dorer sur toutes leurs faces, saupoudrez-les de farine, mélangez puis arrosez de marinade. Égouttez les pruneaux, ajoutez-les. Couvrez et laissez cuire à petit feu pendant 2 heures 30 minutes. Retirez les cuisses de canard, déposez-les sur le plat de service. Retirez les pruneaux et les rondelles d’orange, entourez-en le canard, puis passez la sauce.

Versez-la dans une casserole et réchauffez-la en ajoutant le beurre en petites parcelles sans cesser de fouetter pour que la sauce soit onctueuse. Nappez-en le plat. Servez bien chaud.

Notre conseil : accompagnez ce plat de gratin dauphinois.

CIVET DE LIÈVRE

4 pers. Préparation : 20 min Marinade : 8 h Cuisson : 2 h 15

• 1 lièvre coupé en morceaux • 2 oignons • 1 carotte • 100 g de lardons nature • 100 g de champignons • 15 oignons grelots • 40 cl de vin rouge • 2 cuil. à soupe de cognac • 2 cuil. à soupe d’huile d’olive • 50 g de beurre • 1 gousse d’ail • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Préparez la marinade : épluchez la carotte, l’ail et les deux oignons, hachez-les, placez-les dans une grande terrine, arrosez de vin, ajoutez le bouquet garni, l’huile, le cognac, un peu de sel et de poivre. Placez les morceaux de lièvre dans la terrine et laissez mariner au moins 8 heures au frais.

Faites fondre 30 g de beurre dans une cocotte et mettez les morceaux de lièvre égouttés à dorer. Versez dessus la marinade, vérifiez l'assaisonnement, et laissez cuire à feu très doux pendant 2 heures. Faites revenir les lardons sans matière grasse.

Réservez. Épluchez les oignons grelots, faites-les cuire dans la graisse des lardons en les retournant souvent jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réservez.

Lavez les champignons, émincez-les et faites-les dorer avec 20 g de beurre. Réservez. Quand le lièvre est cuit, ajoutez à la sauce les oignons, les lardons et les champignons. Réchauffez 2 minutes. Versez dans le plat de service chauffé.

Notre conseil : servez ce civet avec des pommes vapeur.

COQ AU VIN

4 à 6 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 2 h

• 1 coq coupé en morceaux • 10 oignons grelots • 150 g de champignons • 2 échalotes • 2 gousses d'ail • 1 bouteille de vin rouge • 70 g de beurre • 2 cuil. à soupe de cognac • 2 cuil. à soupe de farine • 2 cuil à soupe d'huile • 1 bouquet garni • 6 tranches de pain de mie • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez et hachez l'ail et les échalotes. Faites fondre 30 g de beurre dans une cocotte, faites dorer les morceaux de coq, arrosez de cognac et flambez. Ajoutez le hachis, le bouquet garni, un peu de sel et de poivre. Arrosez de vin. Laissez cuire à feu très doux pendant 1 heure 30 minutes. Épluchez les oignons grelots, faites-les cuire doucement dans 10 g de beurre. Ôtez les morceaux de coq, disposez-les sur le plat de service tenu au chaud. Coupez les tranches de pain de mie en deux en diagonale et faites-les revenir à l'huile. Égouttez-les sur un papier

absorbant. Mélangez le beurre restant à la farine, ajoutez à la sauce ainsi que les oignons. Donnez un bouillon et versez sur le coq. Mettez les triangles de pain de mie tout autour du plat.

CUISSES DE LAPIN AUX FRUITS SECS

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 40 min

• 4 cuisses de lapin • 4 pruneaux • 4 abricots secs • 50 g de raisins secs • 80 g de noix de cajou nature • 8 oignons grelots • 2 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de fond de volaille en poudre • 2 cuil. à soupe de ras-el-hanout • 1 cuil. à soupe de cannelle en poudre • sel, poivre

---

Réalisation

Placez les fruits secs dans un saladier, recouvrez-les d'eau tiède et laissez-les gonfler pendant 5 minutes. Épluchez les oignons. Pelez l'ail, émincez-le. Versez l'huile dans une cocotte, faites dorer les cuisses de lapin, salez, poivrez, saupoudrez d'épices, mélangez bien, puis saupoudrez de fond de volaille et ajoutez les fruits secs avec l'eau de macération. Portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 40 minutes. Versez dans le plat de service. Faites griller les noix de cajou à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif, concassez-les grossièrement et disposez-les sur le plat. Servez bien chaud.

Notre conseil : accompagnez ce plat de polenta.

DAUBE DE CANARD AUX CÈPES

4 pers. Préparation : 20 min Marinade : 12 h Cuisson : 3 h 30

• 4 cuisses de canard • 500 g de cèpes • 2 cuil. à soupe de graisse d'oie • 2 cuil. à soupe de farine • 1 litre de vin rouge corsé • 2 échalotes • 2 gousses d'ail • 1 oignon • 4 clous de girofle • 1 carotte • 1 branche de céleri • 1 bouquet garni • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 30 g de beurre • 4 cl d'armagnac • sel, poivre en grains

Réalisation

Épluchez les légumes. Émincez les carottes, le céleri, les échalotes et l'ail, piquez l'oignon de clous de girofle. Placez dans une grande terrine les légumes et le bouquet garni, un peu de sel et une dizaine de grains de poivre, arrosez de vin, d'huile et d'armagnac.

Plongez les cuisses de canard dans la marinade, recouvrez d'un film alimentaire et laissez mariner pendant 12 heures au minimum. Égouttez les cuisses de canard.

Faites fondre la graisse d'oie dans une cocotte, faites revenir les cuisses, saupoudrez de farine, puis arrosez avec la marinade. Couvrez et laissez cuire pendant 3 heures.

Lavez rapidement les cèpes, essuyez-les et émincez-les ; faites-les dorer dans une poêle avec le beurre, salez, poivrez. Mettez les cèpes dans la cocotte, prolongez la cuisson pendant 30 minutes. Vérifiez l'assaisonnement. Versez dans le plat de service.

Notre conseil : accompagnez de pommes de terre vapeur.

GIBELOTTE DE LAPIN

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 45 min

• 1 lapin coupé en morceaux • 100 g de lardons fumés • 1 oignon • 1 briquette de purée de tomates • 100 g d'olives vertes • 40 cl de vin blanc sec • 2 cuil. à soupe de farine • 1

branche de thym • sel, poivre

Réalisation

Épluchez et émincez l'oignon, faites-le dorer avec l'huile dans une cocotte. Ajoutez les lardons. Faites-les revenir, puis retirez-les. Réservez. Faites dorer les morceaux de lapin. Saupoudrez-les de farine, mélangez bien, arrosez de vin blanc, ajoutez la purée de tomates, le thym, salez, poivrez. Laissez cuire 40 minutes. Ajoutez les olives, donnez un bouillon. Versez dans le plat de service et servez avec des tagliatelles.

LAPIN À LA BIÈRE

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h

•1 lapin coupé en morceaux ou 8 découpes • 8 gousses d'ail • 8 feuilles de sauge • 1 citron non traité • 33 cl de bière blonde • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez le citron en tranches fines. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Disposez les morceaux de lapin dans un plat à four, intercalez les gousses d'ail, les rondelles de citron et les feuilles de sauge entre les morceaux, salez, poivrez, arrosez de bière. Enfournez et laissez cuire pendant 1 heure. Servez sans attendre.

Notre conseil : accompagnez ce plat de pommes de terre rattes à la vapeur.

LAPIN À L'AIGRE DOUCE

4 pers. Préparation : 15 min Marinade : 2 h Cuisson : 1 h 30

• 1 lapin coupé en morceaux • 1 oignon • 4 gousses d'ail • 50 g de raisins secs • 20 cl de vin blanc sec • 2 feuilles de laurier • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de sucre • 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc • sel, poivre

Réalisation

Versez le vinaigre de vin blanc et le vin dans une terrine, salez, poivrez et ajoutez les feuilles de laurier brisées en éclats. Mettez les morceaux de lapin, retournez-les plusieurs fois pour bien les enrober et laissez mariner au frais pendant 2 heures. Épluchez l'oignon et l'ail, émincez-les. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites revenir doucement l'ail et l'oignon, puis ajoutez les morceaux de lapin. Laissez-les dorer pendant 5 minutes, puis ajoutez les raisins, le sucre et la marinade.

Mélangez, couvrez et laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes. Ajoutez le vinaigre balsamique, mélangez puis versez dans le plat de service. Servez très chaud.

Notre conseil : accompagnez d'une poêlée de courgettes persillées.

LAPIN AU CIDRE

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 45 min

•1 lapin coupé en morceaux • 1 bouteille de cidre brut • 6 échalotes • 100 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile • 2 cuil. à soupe de farine • 1 branche de thym • 1 feuille de laurier • sel, poivre

Réalisation

Épluchez les échalotes, laissez-les entières. Faites fondre la moitié du

beurre avec l'huile dans une cocotte, faites dorer les morceaux de lapin en les retournant souvent. Ajoutez les échalotes, la branche de thym, la feuille de laurier, saupoudrez avec 1 cuillerée à soupe de farine, mélangez bien et mouillez avec le cidre, salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire pendant 30 minutes. Retirez les morceaux de lapin, déposez-les dans un plat de service. Malaxez 1 cuillerée à soupe de farine avec le reste de beurre et ajoutez ce beurre manié en le fractionnant à la sauce. Donnez un bouillon sans cesser de mélanger. Nappez les morceaux de lapin de sauce et servez sans attendre.

Notre conseil : accompagnez ce lapin de quartiers de pomme fruit revenus au beurre.

LAPIN AU COGNAC

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h 10

• 1 lapin coupé en morceaux • 2 cuil. à soupe de graisse d'oie • 12 tranches fines de lard fumé • 10 cl de cognac • 1 bouquet garni • 4 pincées de quatre-épices • sel, poivre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Faites fondre la graisse d'oie dans une cocotte, faites dorer les morceaux de lapin pendant 10 minutes, puis retirez-les. Disposez au fond de la cocotte 4 tranches de lard fumé, déposez dessus des morceaux de lapin, salez légèrement, poivrez, recouvrez de lard, déposez d'autres morceaux de lapin jusqu'à épuisement des ingrédients. Arrosez de cognac, ajoutez le bouquet garni, le quatre-épices et couvrez. Enfournez et laissez cuire pendant 1 heure.

Notre conseil : servez avec une purée de pommes de terre et des tomates poêlées.

LAPIN AUX DEUX VINAIGRES

4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 45 min

• 1 lapin coupé en morceaux ou 8 découpes • 4 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe de thym effeuillé • 1 cuil. à soupe de romarin effeuillé • 10 cl de vinaigre de xérès • 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 1 cuil. à soupe de cassonade • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer les morceaux de lapin en les retournant souvent, salez, poivrez, ajoutez le thym, le romarin et les gousses d'ail non épluchées. Laissez cuire encore 10 minutes en remuant de temps en temps.

Saupoudrez de sucre, mélangez bien et laissez caraméliser. Lorsque les morceaux de lapin sont dorés, versez la moitié du vinaigre de xérès, et continuez la cuisson jusqu'à évaporation sans cesser de mélanger. Ajoutez le reste de vinaigre de xérès, couvrez et laissez cuire à très petit feu pendant 30 minutes. Si le lapin attache, ajoutez un peu de vinaigre.

Quand le lapin est cuit, ajoutez le vinaigre balsamique. Versez dans le plat de service et servez sans attendre.

Notre conseil : accompagnez ce lapin de courgettes persillées.

LAPIN AUX GIROLLES

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h

• 1 lapin coupé en morceaux • 300 g de girolles • 2 échalotes • 2 gousses d'ail • 2 branches de thym • 1 feuille de laurier • 10 cl d'huile d'olive • 6 branches de persil plat • sel, poivre

---

Réalisation

Lavez rapidement les girolles sous l'eau, épongez-les avec un papier absorbant, coupez les plus grosses en deux. Épluchez l'ail et les échalotes, hachez-les. Versez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte, faites dorer les morceaux de lapin, salez, poivrez, ajoutez le thym et le laurier, arrosez d'huile puis laissez cuire à très petit feu pendant 1 heure. Versez deux cuillerées d'huile dans une poêle, mettez l'ail et l'échalote, faites cuire à feu doux pendant 5 minutes puis ajoutez les girolles. Prolongez la cuisson pendant 10 minutes en mélangeant régulièrement. Égouttez les morceaux de lapin, disposez-les sur le plat de service, entourez-les de girolles. Parsemez de persil ciselé. Servez sans attendre.

LAPIN AUX OLIVES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 45 min

• 1 lapin coupé en morceaux • 1 oignon • 1 carotte • 1 branche de céleri • 1 poireau • 1 bouquet de persil plat • 4 gousses d'ail • 40 g de beurre • 40 cl de vin rouge • 100 g d'olives noires • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les légumes, émincez-les en julienne. Faites revenir cette julienne au beurre dans une cocotte, salez, poivrez. Ajoutez le lapin, faites dorer, puis mouillez avec le vin. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 40 minutes. Ajoutez les olives, donnez un bouillon, et vérifiez l'assaisonnement. Versez dans le plat de service et saupoudrez de persil ciselé.

Notre conseil : servez avec des pommes vapeur.

LAPIN CONFIT AU ROMARIN

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h

• 1 lapin ou 8 découpes • 1 kg de haricots à écosser • 5 tomates • 4 gousses d'ail • 4 branches de romarin • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Écossez les haricots, faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 30 minutes. Égouttez-les en conservant un peu de leur eau de cuisson. Ébouillantez les tomates, pelez-les et épépinez-les. Coupez la chair en dés. Épluchez les gousses d'ail, écrasez-les au presse-ail.

Versez l'huile d'olive dans une cocotte, faites dorer les morceaux de lapin en les retournant souvent. Ajoutez le romarin effeuillé, les gousses d'ail, les haricots, les cubes de tomate, salez, poivrez, arrosez avec un verre d'eau de cuisson des haricots.

Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 45 minutes en mélangeant de temps en temps. Ajoutez un peu de bouillon de cuisson si nécessaire. Servez très chaud.

LAPIN CONFIT AUX TROIS POIVRES

4 pers. Préparation : 10 min Marinade : 6 h Cuisson : 2 h 30

• 8 découpes de lapin • 2 branches de thym • 4 feuilles de laurier • 8 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe de poivre concassé • 1 cuil. à soupe de poivre vert • 1 cuil. à soupe de poivre rose • 2 cuil. à soupe de gros sel • 500 g de graisse d'oie

---

Réalisation

Versez le gros sel et le poivre mignonnette dans une terrine. Roulez les morceaux de lapin dans cette préparation, recouvrez la terrine de film alimentaire et laissez mariner pendant 6 heures. Versez la graisse d'oie

dans une cocotte, faites-la chauffer.

Essuyez les morceaux de lapin, mettez-les dans la cocotte, ajoutez les gousses d'ail non épluchées, les poivres, le thym effeuillé et les feuilles de laurier. Couvrez et laissez cuire pendant 2 heures 30 minutes. Servez sans attendre.

PINTADE AU CHOU

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 30

• 1 pintade • 150 g d'allumettes de lardons fumés • 1 chou vert • 4 carottes • 1 oignon • 4 clous de girofle • 8 pommes de terre • 1 cuil. à soupe de baies de genièvre • 2 feuilles de laurier • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 20 cl de vin blanc sec • sel, poivre

---

Réalisation

Ôtez les grosses feuilles vertes du chou que vous garderez pour une autre préparation (soupe ou chou farci). Coupez le chou en quatre, ébouillantez-le pendant 10 minutes, puis égouttez-le. Épluchez l'oignon et piquez-le de clous de girofle. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez les pommes de terre. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer la pintade sur toutes ses faces. Ajoutez les carottes, l'oignon, les lardons, le laurier, les baies de genièvre, salez, poivrez. Arrosez de vin blanc, couvrez et laissez cuire à très petit feu pendant 40 minutes. Ajoutez le chou et les pommes de terre, couvrez à nouveau et laissez cuire pendant 45 minutes. Découpez la pintade. Mettez le chou et la garniture dans un plat creux, disposez dessus les morceaux de pintade et nappez de sauce. Servez très chaud.

PINTADE AUX CHAMPIGNONS ET À LA CRÈME

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 10

• 1 pintade coupée en morceaux • 2 échalotes • 400 g de champignons variés • 1 cuil. à café de fond de volaille en poudre • 30 cl de crème • 50 g de beurre • sel, poivre

---

Réalisation

Faites fondre 40 g de beurre dans une cocotte, faites dorer les morceaux de pintade en les retournant sur toutes leurs faces. Épluchez les échalotes, hachez-les et ajoutez-les. Salez, poivrez, saupoudrez de fond de volaille et arrosez de 25 cl d'eau. Mélangez bien, ajoutez la crème.

Couvrez et laissez cuire pendant 30 minutes. Lavez et épongez les champignons, émincez-les. Faites chauffer le reste du beurre dans une sauteuse, faites revenir les champignons pendant 10 minutes puis versez-les dans la cocotte. Poursuivez la cuisson pendant 30 minutes. Servez bien chaud.

POULARDE AUX MORILLES

4 pers. Préparation : 15 min Trempage : 4 h Cuisson : 2 h

• 1 poularde • 100 g de morilles séchées • 2 échalotes • 50 cl de crème fraîche • 50 g de beurre • 2 branches d'estragon • 4 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

---

Réalisation

Faites tremper les morilles dans un saladier rempli d'eau chaude pendant 4 heures. Salez et poivrez la poularde à l'intérieur et à l'extérieur. Versez l'huile dans une cocotte, faites dorer la volaille sur toutes ses faces à feu vif, couvrez puis baissez le feu et laissez cuire doucement pendant 1 heure 45 minutes. Épluchez les échalotes, hachez-les. Pressez les morilles pour en extraire l'eau. Faites fondre le beurre, mettez les échalotes et les morilles, salez, poivrez. Faites

revenir à feu doux sans cesser de remuer, puis ajoutez la crème. Prolongez la cuisson pendant 15 minutes. Retirez la poularde de la cocotte, découpez-la, placez les morceaux dans un plat creux. Faites réduire le jus de cuisson à feu vif, ajoutez-le à la sauce à la crème. Nappez la poularde de sauce aux morilles. Saupoudrez d'estragon ciselé.

POULE AU POT

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h

• 1 poule avec les abats • 200 g de chair à saucisse • 500 g de carottes • 500 g de navets • 1 kg de poireaux • 4 pommes de terre • 1 oignon • 1 bouquet garni • pain rassis (équivalent d'un quart de baguette) • 3 cuil. à soupe de lait • 1/2 bouquet de persil • 4 clous de girofle • sel, poivre

---

Réalisation

Mettez la mie de pain dans un bol, ajoutez le lait pour la détremper, puis le persil haché. Mélangez bien puis ajoutez la chair à saucisse, les abats de la poule coupés en très petits morceaux, et un peu de sel et de poivre. Mélangez à nouveau. Farcissez la poule, cousez l'ouverture pour que la farce ne s'échappe pas à la cuisson. Mettez la poule dans un faitout, couvrez d'eau et portez à ébullition en écumant de temps à autre.

Pendant ce temps, épluchez les légumes. Piquez l'oignon de clous de girofle. Mettez les légumes ainsi que le bouquet garni dans le faitout et laissez cuire 2 heures. Retirez la poule, découpez-la et disposez-la sur le plat de service, entourez-la de légumes et de farce découpée en tranches. Servez avec des cornichons et du gros sel.

Notre conseil : servez le bouillon en entrée avec du vermicelle ou du tapioca.

POULE AU RIZ

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 2 h

• 1 poule • 2 cubes de bouillon de poule • 40 g de beurre • 2 cuil. à soupe de farine • 1 oignon • 1 carotte • 1 jaune d'œuf • 50 cl de crème fraîche • 250 g de riz • 1 bouquet garni • 1/2 citron • sel, poivre

---

Réalisation

Faites bouillir 1,5 litre d'eau, jetez dans la casserole les cubes de bouillon et laissez-les dissoudre. Épluchez la carotte et l'oignon. Versez le bouillon obtenu dans un faitout, mettez les légumes, la poule, le bouquet garni, du sel et du poivre et laissez cuire à couvert pendant 2 heures.

Vingt minutes avant la fin de la cuisson de la poule, faites cuire le riz à l'eau bouillante salée. Égouttez-le, réservez.

Faites fondre le beurre dans une casserole, saupoudrez de farine, laissez cuire 2 minutes en remuant, puis ajoutez petit à petit plusieurs louches de bouillon de cuisson de la poule sans cesser de mélanger. Mélangez dans un bol la crème fraîche et le jaune d'œuf, versez hors du feu dans la sauce. Remettez à cuire à feu doux pour qu'elle épaississe et nappe la cuillère.

Ajoutez quelques gouttes de jus de citron et rectifiez l'assaisonnement. Sortez la poule avec une écumoire, découpez-la, placez-la dans le plat de service.

Arrosez-la de sauce et servez le riz à part dans un légumier.

Notre conseil : servez le bouillon en entrée avec du tapioca ou du vermicelle.

POULE POCHÉE AUX LÉGUMES SAUCE AUX HERBES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h

• 1 poule • 1 cube de bouillon de poule • 4 navets • 4 carottes • 1 branche de céleri • 300 g de brocolis • 300 g de pois gourmands • 1 bouquet garni • 10 grains de poivre • gros sel
Sauce : 1 œuf dur • 1 bouquet de cerfeuil • 1 bouquet de persil plat • 1 bouquet de ciboulette • 1 gousse d'ail • 1 échalote • 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin vieux • 6 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

---

Réalisation

Mettez la poule dans un faitout, ajoutez une dizaine de grains de poivre, un peu de gros sel le cube de bouillon et le bouquet garni. Recouvrez la poule d'eau. Portez à ébullition puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 2 heures. Épluchez les carottes et les navets, coupez-les en morceaux. Tronçonnez la branche de céleri. Partagez le brocoli en petits bouquets. Prélevez du bouillon de cuisson, versez-le dans une grande casserole et faites cuire tous les légumes pendant 10 à 15 minutes. Ils doivent être légèrement croquants.

Lavez, séchez et ciselez finement les herbes.

Épluchez et hachez l'échalote et l'ail, mettez-les dans un grand bol. Ajoutez la moutarde, le vinaigre et l'huile en fouettant pour bien émulsionner. Écrasez l'œuf dur à la fourchette, ajoutez-le, salez, poivrez et enfin ajoutez les herbes. Mélangez bien. Découpez la poule, déposez les morceaux dans un plat creux, entourez-la de légumes et servez la sauce en saucière.

Notre conseil : servez le bouillon au repas suivant, avec le reste de légumes et de poule coupés en petits morceaux.

POULET À L'AIL

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 45 min

• 1 poulet coupé en morceaux • 2 têtes d'ail doux • 2 cuil. à soupe de fond de volaille en poudre • 4 feuilles de laurier • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, mettez les morceaux de poulet à dorer en les retournant souvent. Séparez les gousses d'ail, ajoutez-les ainsi que les feuilles de laurier, salez peu, poivrez, saupoudrez de fond de volaille et arrosez avec 20 cl d'eau.

Mélangez bien puis couvrez. Laissez cuire à feu très doux pendant 45 minutes. Servez bien chaud.

POULET À L'ESTRAGON

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 45 min

• 1 poulet coupé en morceaux • 1 boîte de tomates pelées • 1 citron non traité • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 1 bouquet d'estragon • 10 cl de vin blanc • 2 cuil. à soupe de fond de volaille en poudre • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez le citron en quatre. Frottez les morceaux de poulet avec le citron. Épluchez et hachez l'ail et l'échalote. Ciselez les feuilles d'estragon. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer les morceaux de poulet, ajoutez l'échalote, l'ail, les tomates, les quartiers de citron, l'estragon, salez, poivrez, saupoudrez de fond de volaille et arrosez de vin blanc. Mélangez bien et laissez cuire à feu très doux pendant 45 minutes. Servez bien chaud avec du riz ou des pâtes.

POULET AU CURRY

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 30

• 1 poulet coupé en morceaux • 3 oignons • 2 gousses d'ail • 2 tomates • 1 pomme • 1 piment frais • 1 briquette de lait de coco • 3 cuil. à soupe de curry • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les oignons et l'ail, hachez-les. Épluchez la pomme et coupez-la en petits dés. Pelez et épépinez les tomates, coupez-les en petits morceaux. Lavez le piment, épépinez-le et coupez-le en petits morceaux. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer les morceaux de poulet en les retournant souvent, puis ajoutez les oignons, l'ail, les pommes, les tomates, le piment, du sel, du poivre et le curry. Mélangez bien et arrosez de lait de coco.

Couvrez et laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes. Servez bien chaud avec un riz créole.

Notre conseil : accompagnez ce plat de dés d'ananas au sirop, de cacahuètes nature, de yaourt au concombre râpé, présentés dans des petits bols.

POULET AU SAFRAN

4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 45 min

• 1 poulet coupé en morceaux • 50 cl de crème • 50 g de beurre • 2 g de safran en filaments • sel, poivre

---

Réalisation

Faites fondre le beurre dans une cocotte et faites dorer les morceaux de poulet sur toutes leurs faces en les retournant souvent. Arrosez de crème, ajoutez le safran, salez, poivrez, mélangez bien et couvrez. Laissez cuire à feu très doux pendant 45 minutes. Servez sans attendre

Notre conseil : accompagnez ce poulet de riz créole.

POULET AUX CITRONS CONFITS

4 pers. Préparation : 10 min Marinade : 1 h Cuisson : 50 min

• 1 poulet coupé en morceaux • 1 cuil. à soupe de gingembre en poudre • 1 cuil. à café de graines de coriandre • 1 dosette de safran • 2 citrons confits • 2 oignons • 10 cuil. à soupe d'huile d'olive • 50 g d'olives noires dénoyautées • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez et hachez les oignons. Coupez les citrons confits en très petits dés. Versez l'huile dans une terrine, mettez les oignons hachés, le citron coupé et toutes les épices. Ajoutez les morceaux de poulet et retournez-les pour qu'ils soient bien enrobés. Couvrez et laissez mariner pendant 1 heure. Versez le poulet et la marinade dans une cocotte, salez peu, poivrez.

Couvrez et laissez cuire pendant 50 minutes. Ajoutez les olives, réchauffez-les 5 minutes et versez dans le plat de service. Servez bien chaud.

Notre conseil : accompagnez ce plat de semoule.

POULET AUX OLIVES

4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 2 h

• 1 poulet • 24 olives noires dénoyautées • 24 olives vertes dénoyautées • 16 gousses d'ail • 1 branche de thym • 1 branche de romarin • 1 feuille de laurier • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez les olives avec le thym et le romarin effeuillés, les gousses d'ail non épluchées. Badigeonnez le poulet d'huile d'olive, salez-le et poivrez-le.

Mettez le poulet dans une cocotte, entourez-le d'olives, couvrez et enfournez. Laissez cuire pendant 2 heures.

Découpez le poulet, disposez les morceaux sur le plat de service entourez-le d'olives et présentez la sauce en saucière.

POULET AUX TOMATES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 45 min

• 1 poulet coupé en morceaux • 4 tomates • 1 branche de céleri • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 1 bouquet garni • 50 g de beurre • 1 cuil. à soupe de farine • 5 cl de vin blanc sec • sel, poivre

Réalisation

Épluchez et hachez l'ail et les oignons. Pelez et épépinez les tomates. Hachez-les ainsi que la branche de céleri. Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Faites-y revenir les légumes, arrosez de vin blanc, salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni et les morceaux de poulet.

Laissez cuire à très petit feu pendant 40 minutes. Retirez le bouquet garni. Versez dans le plat de service.

Notre conseil : servez avec de la polenta.

POULET AUX TROIS POIVRONS

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h

• 1 poulet coupé en morceaux • 2 poivrons rouges • 2 poivrons jaunes • 2 poivrons verts • 2 gousses d'ail • 1 oignon • 2 cuil. à café de fond de volaille en poudre • 1 dose de safran • 50 g d'olives noires dénoyautées • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Lavez les poivrons, ôtez le pédoncule et les graines, coupez la chair en rondelles. Épluchez l'ail et l'oignon, hachez-les.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites dorer les morceaux de poulet, ajoutez l'ail et l'oignon, le safran, les olives, salez peu, poivrez. Saupoudrez de fond de volaille, arrosez de 50 cl d'eau, puis ajoutez les rondelles de poivron.

Mélangez bien et couvrez. Laissez cuire à feu doux pendant 1 heure. Versez dans le plat de service et servez chaud.

POULET CONFIT À LA BIÈRE

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h

• 1 poulet coupé en morceaux • 200 g d'allumettes de lardons fumés • 33 cl de bière blonde • 6 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe de baies de genièvre • 2 feuilles de laurier • sel, poivre

---

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez les gousses d'ail, émincez-les. Ôtez la peau des morceaux de poulet. Disposez ces derniers dans un plat à four, intercalez des lamelles d'ail, des allumettes de lardons, des éclats de feuille de laurier. Salez, poivrez, saupoudrez de baies de genièvre et arrosez de bière.

Enfournez et laissez cuire pendant 1 heure en retournant les morceaux de poulet deux ou trois fois. Servez dans le plat.

Notre conseil : accompagnez ce poulet de purée de pommes de terre.

POULET FRANCHARD

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 50 min

• 1 poulet coupé en morceaux • 500 g de champignons de Paris • 2 échalotes • 1 bouquet d'estragon • 10 cl de vin blanc • 50 g de beurre • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez le pied terreux des champignons, lavez-les, essuyez-les, hachez-les grossièrement. Épluchez les échalotes, effeuillez l'estragon, hachez-les ensemble. Faites chauffer le beurre dans une cocotte, faites dorer les morceaux de poulet en les retournant souvent, salez, poivrez, ajoutez les champignons, l'estragon et les échalotes, arrosez de vin blanc. Couvrez et laissez cuire 45 minutes. Servez bien chaud.

Notre conseil : accompagnez de pommes de terre rattes cuites à l'eau.

LÉGUMES

CHOU ROUGE AUX POMMES

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h

• 1 chou rouge • 2 pommes • 2 oignons • 20 cl de vin blanc sec • 200 g de lardons frais • 30 g de beurre • sel, poivre

---

Réalisation

Coupez le chou en quartiers. Faites-le blanchir à l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Égouttez-le bien en le pressant, puis coupez-le en grosses lanières. Épluchez les oignons et les pommes, émincez-les.

Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites dorer les oignons et les lardons. Mettez le chou rouge, les pommes, mélangez bien et arrosez de vin blanc. Salez, poivrez, couvrez. Laissez cuire à très petit feu pendant 50 minutes.

Notre conseil : servez en accompagnement d'un rôti de porc.

CONFIT DE POMMES DE TERRE AUX TOMATES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 30

• 1 kg de pommes de terre • 4 tomates • 2 oignons • 1 citron non traité • 2 cuil. à soupe d'origan • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante pendant 15 minutes. Laissez-les un peu refroidir, puis épluchez-les et coupez-les en quatre. Épluchez les oignons, coupez-les en dés, ainsi que le citron. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées, épépinez-les et coupez-les en morceaux. Versez l'huile d'olive dans une cocotte, mettez les pommes de terre, les tomates, le citron, les oignons, salez, poivrez, saupoudrez d'origan et mélangez bien. Couvrez et laissez confire à feu très doux pendant 1 heure 30 minutes. Servez chaud ou tiède.

Notre conseil : servez ce plat avec un poisson grillé.

ENDIVES MITONNÉES AUX POMMES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 40 min

• 6 endives • 200 g d'allumettes de lardons • 2 pommes golden • 2 oignons • 50 g de beurre • 1/2 citron • 2 cuil. à café de sucre en poudre • sel, poivre

---

Réalisation

Ôtez les feuilles flétries des endives, lavez-les, épongez-les et coupez-les en quatre dans le sens de la longueur. Épluchez les oignons, émincez-les. Pressez le citron. Épluchez les pommes, coupez-les en lamelles, arrosez-les de jus de citron pour qu'elles ne noircissent pas. Faites fondre la moitié du beurre dans une cocotte, faites dorer les lardons et les oignons pendant 2 minutes, puis retirez-les avec une écumoire. Ajoutez le beurre restant et faites dorer les lamelles de pomme et les endives.

Remettez les lardons et les oignons, salez, poivrez, sucrez, mélangez bien et couvrez. Laissez cuire à feu très doux pendant 30 minutes. Versez dans le plat de service et servez très chaud.

Notre conseil : proposez ces endives avec un filet mignon de porc rôti.

FENOUILS CONFITS

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 45 min

• 4 fenouils • 1 citron • 3 cuil. à soupe de sucre en poudre • 4 branches d'aneth • 10 cl d'huile d'olive • sel, poivre

---

Réalisation

Pressez le citron. Enlevez les feuilles abîmées des fenouils, lavez-les, épongez-les et émincez-les. Mettez-les dans une cocotte, saupoudrez-les de sucre, salez, poivrez, arrosez-les de jus de citron et d'huile, ajoutez un petit verre d'eau, mélangez et couvrez.

Laissez cuire à feu très doux pendant 45 minutes. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si les fenouils attachent. Versez dans le plat de service et parsemez de brins d'aneth.

Notre conseil : servez ces fenouils avec des côtes d'agneau ou du poisson.

MIJOTÉE DE HARICOTS ROUGES

4 pers. Préparation : 10 min Trempage : 12 h Cuisson : 2 h 10

• 600 g de haricots rouges • 400 g d'allumettes de lardons fumés • 40 cl de vin rouge • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

Réalisation

Faites tremper les haricots pendant 12 heures dans 2 litres d'eau. Épluchez l'ail et les oignons. Versez les haricots dans une cocotte, couvrez-les d'eau, portez à ébullition et laissez cuire à petit feu pendant 1 heure 30 minutes.

Faites revenir les lardons, les oignons et l'ail dans une poêle. Faites chauffer le vin dans une casserole. Égouttez les haricots, remettez-les dans la cocotte, ajoutez les lardons, les oignons et l'ail ainsi que le bouquet garni, salez, poivrez et arrosez de vin rouge. Laissez mijoter 40 minutes.

Notre conseil : servez en accompagnement d'un rôti de porc.

MIJOTÉE D'OIGNONS AUX RAISINS

4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 1 h

• 800 g d'oignons grelots surgelés • 200 g de raisins secs • 1 bouteille de vin blanc sec • 50 cl de vinaigre de vin • 2 cl d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de sucre • sel, poivre

---

Réalisation

Mettez les oignons et les raisins dans une casserole à fond épais. Saupoudrez-les de sucre, salez, poivrez, puis arrosez-les d'huile, de vinaigre et de vin. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez confire pendant 1 heure. Laissez refroidir avant de déguster.

MITONNÉE DE CHOU AUX CHÂTAIGNES ET AUX OIGNONS

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 40 min

• 1/2 chou vert • 16 oignons grelots • 1 boîte de marrons au naturel • 1 branche de céleri • 1 branche de romarin • 1

bouquet garni • 2 clous de girofle • 1 cube de bouillon de légumes • 50 g de beurre • sel, poivre

---

Réalisation

Ôtez les feuilles flétries du chou, coupez-le en deux, faites-le blanchir pendant 5 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-le et coupez-le en lanières. Épluchez les oignons. Coupez le céleri en tronçons. Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites dorer les oignons entiers, ajoutez le céleri, le chou, le bouquet garni, le romarin et les clous de girofle. Salez, poivrez, émiettez le cube de bouillon et mouillez d'un verre d'eau. Mélangez bien, couvrez et laissez cuire pendant 25 minutes. Rincez les marrons, ajoutez-les à la cocotte et prolongez la cuisson pendant 15 minutes. Servez bien chaud.

Notre conseil : servez ce plat avec un filet de porc rôti ou des boudins noirs poêlés.

POIREAUX CONFITS AUX LARDONS

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 40 min

• 1 kg de poireaux • 200 g d'allumettes de lardons fumés • 2 cuil. à café de sucre • 50 g de beurre • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez et lavez soigneusement les poireaux. Coupez-les en tronçons de 5 cm de long. Faites fondre le beurre dans une cocotte, mettez les poireaux, faites-les dorer en mélangeant sans cesse pendant 5 minutes, salez, poivrez, sucrez et mouillez avec un verre d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 30 minutes.

Surveillez la cuisson : l'eau doit être évaporée et les poireaux légèrement caramélisés. Faites griller les lardons à sac dans une poêle

à revêtement antiadhésif. Versez les poireaux dans le plat de service, parsemez de lardons croustillants. Servez sans attendre.

POMMES DE TERRE BEAUCERONNES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 35 min

• 600 g de pommes de terre • 300 g de lardons fumés • 4 oignons • 30 cl de vin rouge • 50 g de beurre • 2 feuilles de laurier • sel, poivre

---

Réalisation

Pelez les pommes de terre, coupez-les en quartiers. Épluchez les oignons, émincez-les. Dans une cocotte, faites blondir les oignons et les lardons avec le beurre pendant 5 minutes. Ajoutez les pommes de terre, le laurier et le vin.

Mélangez bien et faites cuire à petit feu pendant environ 30 minutes. Ajoutez un peu de bouillon en cours de cuisson si nécessaire.

POTÉE DE LÉGUMES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 40

• 2 carottes • 2 navets • 2 pommes de terre • 2 oignons • 2 courgettes • 1/2 boule de céleri rave • 4 bouquets de brocolis • 200 g de haricots verts • 2 cœurs de laitue • 150 g de beurre • sel, poivre

---

Réalisation

Épluchez les carottes, les pommes de terre, les navets, le céleri, coupez-les en morceaux. Effilez les haricots verts. Lavez les courgettes,

détaillez-les en rondelles épaisses. Coupez les cœurs de laitue en deux. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Faites fondre 50 g de beurre dans une cocotte allant au four, faites dorer les légumes en mélangeant sans cesse pendant 10 minutes, salez, poivrez, puis ajoutez le reste du beurre. Couvrez la cocotte et enfournez. Laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes. Versez dans le plat de service et servez sans attendre.

PURÉE DE LENTILLES AU CURRY

4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 40 min

• 400 g de lentilles vertes • 4 carottes • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 3 clous de girofle • 1 feuille de laurier • 3 cuil. à soupe de crème • 1 cube de bouillon de volaille • 1 cuil. à café de curry • 1/2 cuil. à café de purée de piment • 1/2 bouquet de coriandre • sel

---

Réalisation

Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Épluchez et émincez la gousse d'ail. Mettez les lentilles dans une cocotte, ajoutez les carottes, l'oignon, le laurier, le cube de bouillon émietté. Arrosez avec 1 litre d'eau, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 40 minutes. Retirez la feuille de laurier et l'oignon, mixez les légumes en ajoutant un peu de bouillon pour obtenir une purée lisse. Incorporez la crème, le curry, la purée de piment et du sel. Mélangez bien et versez dans le plat de service. Parsemez de feuilles de coriandre et servez bien chaud.

Notre conseil : offrez ce plat avec un rôti de porc.

DESSERTS

ASPIC DE POMMES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h Réfrigération : 3 h

---

• 2 kg de pommes • 1 kg de sucre • 20 g de beurre

Réalisation

Épluchez les pommes et coupez-les en quartiers. Placez les quartiers les uns contre les autres dans une cocotte, saupoudrez-les de sucre et arrosez de 3 cuillerées à soupe d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 1 heure. Beurrez un moule à manqué ou à savarin, mettez délicatement les quartiers de pomme et laissez refroidir. Placez au réfrigérateur pendant 3 heures.

Notre conseil : dégustez ce dessert avec une crème anglaise à la vanille aromatisée de cannelle.

COMPOTE DE POMMES, DE POIRES ET DE RHUBARBE AU JUS D'ÉPICES

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 45 min

•2 poires • 2 pommes • 1 orange • 200 g de rhubarbe • 2 cuil. à soupe de miel • 2 bâtons de cannelle • 2 clous de girofle • 1 gousse de vanille

---

Réalisation

Pressez l'orange, recueillez le jus dans une casserole. Ajoutez au jus le miel et les bâtons de cannelle, la gousse de vanille fendue en deux et les clous de girofle. Épluchez les pommes, les poires et la rhubarbe, coupez-les en dés, mettez-les au fur et à mesure dans la casserole. Faites cuire à petit feu pendant 45 minutes environ. Servez tiède dans des coupes après avoir ôté les épices.

Notre conseil : vous pouvez passer cette compote au mixeur si vous la préférez veloutée, ou l'utiliser ainsi pour confectionner un crumble.

GÂTEAU DE RIZ À L'ORANGE ET À LA VANILLE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h 40

• 200 g de riz rond • 125 g de sucre • 1/2 orange non traitée • 1 sachet de sucre vanillé • 1,5 litre de lait • 4 œufs • 30 g de beurre • 1 bâton de cannelle • 1 gousse de vanille

---

Réalisation

Prélevez le zeste de la demi-orange avec un couteau économe. Faites bouillir 1 litre de lait avec le zeste d'orange, la vanille et la cannelle. Versez le riz en pluie et faites cuire à feu doux pendant 40 minutes en mélangeant fréquemment. En fin de cuisson, ajoutez le sucre et le beurre. Mélangez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites tiédir le reste de lait. Battez les œufs entiers, ajoutez le lait peu à feu en fouettant. Versez cette préparation sur le riz, mélangez bien. Étalez le riz dans un plat à four. Enfournez et laissez cuire pendant 1 heure. Saupoudrez de sucre vanillé et laissez refroidir à température ambiante.

Notre conseil : servez ce gâteau tiède avec une glace, ou encore froid avec une compote de fruits tiède.

POIRES AU VIN ET À LA CANNELLE

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 40 min

• 4 poires fermes • 100 g de sucre en poudre • 50 cl de vin rouge corsé • 1 bâton de cannelle • 1/2 citron non traité

Réalisation

Pelez les poires en les laissant entières et en conservant la queue. Prélevez le zeste du citron, coupez-le en bâtonnets. Couchez les poires dans une cocotte, saupoudrez-les de sucre, arrosez de vin, ajoutez le bâton de cannelle et le zeste de citron, et complétez avec 20 cl d'eau. Couvrez, portez doucement à ébullition et laissez cuire environ 30 minutes. Contrôlez la cuisson avec la lame d'un couteau qui doit s'enfoncer sans résistance au cœur des fruits. Déposez chaque poire dans une coupe et arrosez de jus de cuisson. Laissez refroidir avant de servir.

PRUNES CONFITES À L'ORANGE

4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 40 min

• 16 grosses prunes • 100 g de cassonade • 2 oranges • 1 gousse de vanille

---

Réalisation

Pressez les oranges. Lavez et séchez les prunes. Mettez-les dans une cocotte, saupoudrez-les de cassonade, arrosez-les de jus d'orange et ajoutez la gousse de vanille ouverte en deux. Mélangez et couvrez. Laissez compoter à feu très doux pendant 40 minutes environ. Les prunes doivent être confites dans le jus d'oranges. Laissez tiédir et répartissez les prunes dans quatre coupes, nappez-les de jus de cuisson.

Notre conseil : accompagnez d’une glace à la vanille.

INDEX DES RECETTES

POTAGES COMPLETS

Bortsch
Cotriade du pêcheur
Garbure
Soupe au chou
Waterzoï de poissons

POISSONS

Blanquette de calamars
Cabillaud boulangère
Calamars à la tomate
Daurade au citron confit
Matelote de thon aux lardons
Morue aux haricots
Morue aux pommes de terre et aux olives
Thon à l'indienne
Thon confit aux aromates et aux tomates

VIANDES

Agneau au citron
Agneau au miel

Agneau au paprika
Blanquette de veau
Bœuf aux olives
Bœuf bourguignon
Bœuf braisé
Bœuf miroton
Bœuf mode
Carbonnade de bœuf
Cassoulet
Chou farci
Choucroute
Cocotte aux quatre viandes
Cocotte de veau aux fines herbes
Compotée de bœuf à la tomate
Couscous
Daube aux pruneaux
Daube de bœuf au vin blanc
Daube de sanglier
Daube provençale
Échine de porc aux lingots
Échine de porc aux marrons
Épaule d'agneau confite
Épaule de veau braisée aux tomates
Falette à l'auvergnate
Fricandeau
Gigot deheures
Goulash
Haricot de mouton
Hochepot
Jarret de porc à la bière
Jarret de veau aux carottes
Jarret de veau aux épices
Jarret de veau aux lentilles
Jarret de veau aux pommes de terre et aux olives
Mijotée de canard et de porc au gingembre et au poivre vert
Navarin d'agneau
Osso-bucco à la milanaise
Palette de porc à la cocotte
Palette fraîche aux pommes de terre
Paupiettes de veau aux champignons
Petit salé aux lentilles
Poitrine de veau farcie
Pot-au-feu aux quatre viandes
Pot-au-feu de bœuf
Pot-au-feu de jarret de veau

Potée au chou
Potée champenoise
Potée limousine
Rôti de porc boulangère
Rôti de porc à l'indienne
Rôti de veau à l'estragon
Rôti de veau à l'orange
Rôti de veau aux tomates et aux oignons
Rôti de veau fourré
Rouelle de porc à l'ail
Rouelle de porc aux pruneaux
Saucisse fraîche à la purée de pois cassés
Saucisse fraîche au chou
Saucisse fraîche aux oignons
Tajine d'agneau au citron confit et aux olives
Tendrons de veau à l'américaine
Tête de veau sauce piquante
Veau à l'ail et au persil
Veau à la provençale
Veau basquaise
Veau marengo

VOLAILLES

Canard braisé aux navets
Capilotade de blancs de poulet
Civet de canard aux pruneaux et à l'orange
Civet de lièvre
Coq au vin
Cuisses de lapin aux fruits secs
Daube de canard aux cèpes
Gibelotte de lapin
Lapin à la bière
Lapin à l'aigre douce
Lapin au cidre
Lapin au cognac
Lapin aux deux vinaigres
Lapin aux girolles
Lapin aux olives
Lapin confit au romarin

Lapin confit aux trois poivres
Pintade au chou
Pintade aux champignons et à la crème
Poularde aux morilles
Poule au pot
Poule au riz
Poule pochée aux légumes sauce aux herbes
Poulet à l'ail
Poulet à l'estragon
Poulet au curry
Poulet au safran
Poulet au citron confit
Poulet aux olives
Poulet aux tomates
Poulet aux trois poivrons
Poulet confit à la bière
Poulet franchard

LÉGUMES

Chou rouge aux pommes
Confit de pommes de terre aux tomates
Endives mitonnées aux pommes
Fenouils confits
Mijotée de haricots rouges
Mijotée d'oignons aux raisins
Mitonnée de choux aux châtaignes et aux oignons
Poireaux confits aux lardons
Pommes de terre beauceronne
Potée de légumes
Purée de lentilles au curry

DESSERTS

Aspic de pommes
Compote de pommes, de poires et de rhubarbe au jus d'épices

Gâteau de riz à l’orange et à la vanille
Poires au vin et à la cannelle
Prunes confites à l’orange

VOUS AVEZ AIMÉ CE LIVRE ?

Vous trouverez également dans la même collection

LES TITRES CUISINE

• Recettes express • Tartes salées sucrées • Pâtes
• Recettes éco • Tartines et sandwichs
• Crêpes salées et sucrées • Crumbles • Soupes
• Recettes pour débutants • Recettes aux œufs • Barbecue
• Tartares et carpaccios • Wok • Quiches, tartes et tatins
• Gratins • Fêtes et fiestas • Tout chocolat • Cakes salés et sucrés
• Recettes pour Deux • Desserts simplissimes
• Recettes végétariennes • Recettes provençales
• Recettes du Pays basque • Recettes d'Italie • Recettes du Maroc
• Salades express • Desserts aux fruits • Recettes juives
• Confitures, gelées et marmelades • Recettes d'Espagne
• Recettes d'Asie • Recettes de grand-mère • Recettes alsaciennes

LES TITRES CUISINE / SANTÉ

• Recettes minceur tome 4 • Salades minceur
• Recettes pour bébé • Recettes pour diabétiques
• Recettes Oméga 3 • Recettes vapeur & minceur
• Menus minceur • Minceur 2005
• Recettes minceur Épices et Aromates

• Menus Minceur, tome 2 • Recettes anti-âge

• Recettes anti-cholestérol • Tout cru !

Pour être informé en permanence sur notre catalogue et les dernières nouveautés publiées dans cette collection, consultez notre site Internet à www.efirst.com